
الأسس
الأربعة لبناء
الشخصية
د/ فاطمة حسين
الدين
العلم
الصحة
الأخلاق

الأسس الأربعة لبناء الشخصية

الكتاب : الأسس الأربعة لبناء الشخصية

المؤلف : فاطمة حسين

تصميم الغلاف : أحمد عبد اللطيف

تدقيق لغوي : أحمد عبد المجيد

رقم الإيداع : 2013/22134

الترقيم الدولي : 5 -43- 6436 – 977-978

الطبعه الاولي : 2014



20 عمارات منتصر – الهرم – الجيزة

ت-35860372-02 011-27772007

Noon_publishing@yahoo.com

الأسس الأربعة لبناء الشخصية

د / فاطمة حسين





إهداء

إلى أبي وأمي وإخوتي .وإلى جميع أصدقائي وزملائي ومعارفي الذين قابلتهم في حياتي العملية .

وشكر وإهداء إلى من ساهم في إخراج هذا الكتاب بهذه الصورة.. أ/مصطفى الفرماوي أ/حسام حسين .

وإلى جميع من قاموا علي هذا الكتاب، منهم أ/هيثم حسن، والذين لم يُتح لي الوقت لمقابلتهم.

مقدمة الكتاب

قال الله تعالى: (إِن اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ). الرعد ١٤.

الكتاب قائم على بناء الأعمدة الأساسية للشخصية القوية، التي إذا قام كل منا بالاهتمام بها دون إهمال إحداها، فإنه سوف يرى تغيرًا كاملاً إلى الأفضل في حياته الشخصية والعملية والمستقبلية.

هذه الأعمدة الأساسية هي:

١ – تغيير الأخلاق إلى الأفضل.

٢ – التقرب إلى الله.

٣ – الاهتمام بالعلم والعمل.

٤ – الاهتمام بالصحة والنشاط والحيوية.

فالإنسان عندما يُقبل على تغيير هذه الجوانب الأربعة، فإن التغيير يكون بنفس الترتيب في الكتاب.

فالإنسان عندما يغير أخلاقه إلى الأفضل، فإن صبره على تغيير الأخلاق يزيد من تقربه إلى الله عز وجل.

وعندما يتقرب الإنسان إلى الله، فإنه يُتقن عمله خوفًا من الله ويزداد ابتكاره فيه، بل إنه يبحث عن عمل ليتقرب من الله.

وعندما يتقرب الإنسان إلى الله ويتقن عمله، فإنه يميل إلى تغيير العادات الصحيه إلى الأفضل والمحافظة على صحته، حتى يستطيع القيام بعمله بإتقان، ويقوم بواجبات الله عليه على أتم وجه.

والكتاب قائم على اختيار اللغة العربية السهلة والواضحة الألفاظ، حتى لا يصعب قراءته على أحد، وكل من يقرأه يستطيع فهمه والخروج منه بهدفه الكامل، وهو التغيير إلى الأفضل.

وفي جميع أجزاء الكتاب سوف تكون هناك أدلة من كتاب الله القرآن الكريم، وأحاديث رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم، وهذا لا يكون إلا دليلاً على أن الدين الإسلامي هو دين التحضر والرقي، وإذا طبقنا ما به من تعاليم وأوامر في جميع المجالات فسوف نتقدم سريعًا.

تغيير الأخلاق إلى الأفضل

نجد أن جميع الناس في مختلف الديانات ومختلف الفئات والأعمار يجتمعون على حب واحترام وتقدير الشخص الذي يتمتع بأخلاق حسنة.

فالإنسان الذي يتمتع بأخلاق حسنة ويعامل بها كل من حوله، من أهله وأصدقائه وجيرانه وأصدقائه في العمل، تكون له سيرة حسنة يتصف بها دائمًا، ويحصل على حب الجميع دون استثناء.

والأخلاق هي لغة الشعوب، وهي التي تُعبر عن الشعوب ورقيها، وهي التي تُحافظ على تماسك الشعوب.

إنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا.

أي فرد منا عليه أن يتمسك بأخلاقه، ولا يجعل أخلاقه تسوء حتى إذا ساءت الظروف من حوله، ويحافظ على أخلاقه الطيبة الحميدة، ويجعل ألفاظه ألفاظًا لينة بعيدة عن الشتائم وسرعة الاتهامات الباطلة.

ونجد أنه عندما يتخلى فرد عن مبادئه وقيمه وأخلاقه الطيبة الحميدة، فهذا يكون بداية طريقه للفشل والسقوط في جميع نواحيه الحياتية.

الشيء الذي علينا تصديقه هو أنه لا صلاح لدنيانا إلا بصلاح أخلاقنا، ولا يستقيم ديننا وعباداتنا إلا بصلاح أخلاقنا، والقلوب والأعمال لا تصلح إلا بصلاح الأخلاق.

إلى أي مرحلة وصلت أخلاقنا الآن:

لكي نعرف وصف ما نحن عليه من أخلاق الآن، فلنركز في هذين الموقفين:

(الحمدلله إني أسلمت قبل أن أرى المسلمين).

قالها عالم أجنبي عندما أسلم حبًا في الإسلام، وأراد أن يأتي إلى بلاد المسلمين وكأنه يظن أنه سوف يرى السلام والحب والطمأنينة بيننا، نتعامل بها ونطبقها في مواقفنا، ولكن تكفي هذه الكلمه كي نعرف ونفهم منها ماذا رأى بيننا!.

(رأيت في أوروبا مسلمين بدون إسلام ورأيت في وطني إسلامًا بدون مسلمين).

قالها الإمام محمد عبده عندما رأى مظاهر التحضر والرقي في جميع المعاملات الاجتماعية والعملية، وجدها بين أناس ليس عندهم ديننا العظيم، وهو دين الإسلام.

وإذا كان هذان الموقفان منذ سنين بعيدة، فمن المؤكد أن الأمر الآن أصبح أكثر سوءًا.

كيف نعمل على تغيير أخلاقنا إلى الأفضل:

عندما ينوي أحد منا على تغيير أخلاقه إلى الأفضل، فإنها ليست كلمة سهلة ولا فعلاً سهلاً، ولكنها تحتاج إلى مجاهدة النفس وقوة وصبر، حتى يتم التغيير بالكامل إلى الأفضل أخلاقيًا.

على كل منا أن يعلم ما هو النقص الحقيقي داخل أخلاقه، ما هو الخُلُق الناقص بداخله، حتى يقوم على تغييره، ومن بعد تغييره يعيش في سلامة صدر وسلامة قلب تنعكس على تصرفاته وتجعله يكسب حب من حوله.

وأن نجعل رسولنا الكريم لنا قدوة في التمتع بالأخلاق الحسنة ونقتدي به، ولقد بينت أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها خلقه العظيم، وفسرته حينما سُئلت عن خُلُق النبي فقالت: كان خُلُقه القرآن.

فعلينا اتباع سيرة نبينا صلى الله عليه وسلم: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) الأحزاب: ٢١.

تأثير حُسن الخُلُق على الفرد:

حُسن الخُلُق من أسباب رضي الله وعفوه وغفرانه، وهو من أسباب تقبّل العبادات، فهو من أفضل ما يُقرب إلى الله.

حُسن الخُلُق يدل على سماحة النفس وكرم الطبع، لذلك فإن حُسن الخُلُق سبب في رفع الدرجات وعلو الهمم.

حُسن الخُلُق سبب في حب رسول الله صلى الله عليه وسلم والقرب منه يوم القيامة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن أقربكم مني مجلسًا يوم القيامة أحسنكم أخلاقًا).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يدرك المرء بحُسن خُلُقه درجة الصائم القائم)، وقال: ألا أخبركم بأفضل من درجة الصيام والصلاة والصدقة؟ قالوا: بلى، قال: إصلاح ذات البين، فإن إفساد ذات البين هي الحالقة. الحالقة يعني أنها تقضي على الدين.

حُسن الخُلُق في الدين الإسلامي:

عندما نتحدث عن حُسن الأخلاق، فيكفي ذكر الدين الإسلامى والرسول عليه الصلاة والسلام، فقد حصر الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم رسالته في إتمام مكارم الأخلاق، فقال عليه الصلاه والسلام: (إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق).

وسوف نجد من ذلك أن جميع العبادات المفروضة، مثل الصلاة والصيام والزكاة والحج الهدف منها هو تهذيب النفس والارتقاء بالأخلاقيات.

عن الصلاة قال تعالى: (وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إن الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) العنكبوت:٤٥.

فنجد من ذلك أن البُعد عن سوء الأفعال والأقوال هو من تمام تقبل الصلاة، وأن الذي يُقيم صلاته بخشوع فإنها تجعله يتحلى بالأخلاق وتُبعده عن المعاصي.

عن الصوم قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) البقرة:١٨٣.

وعن عبادة الصوم نجد أن الهدف منها ليس هو الامتناع عن الطعام والشراب، ولكن الهدف منها هو الكفّ عن الغيبة والنميمة وسبّ الناس.

ولذلك قال الرسول عليه الصلاة والسلام: (من لم يدع قول الزور أو العمل به فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه).

وعن الزكاه قال تعالى: (خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا) التوبة:١٠٣.

فنجد أن الهدف من الزكاة هو إحياء روح الرحمة والألفة بين الطبقات المختلفة، وبذلك يُزكي الله النفس إلى طبقات أسمى في الخُلُق.

عن الحج قال تعالى: (الحَجُّ أشهرٌ مّعلوماتٌ فَمَن فَرَضَ فِيهِنّ الحَجّ فَلاَ رَفَثَ وَلاَ فُسُوق ولا جِدَالَ فِي ٱلحَجِ وَمَا تَفعَلُواْ مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ ٱللّهُ) البقرة:١٩٧.

فبذلك كله نصل إلى أن العبادات المفروضة كلها تتطلب حُسن الخُلُق، لذلك عبّر عنه ابن القيم – رحمه الله– بقوله: "الدين الخُلُق، فمن زاد عنك في الخُلُق زاد عنك في الدين، ومن نقص عنك في الخُلُق نقص عنك في الدين".

ولهذا كان لحُسن الخُلُق عند الله أجر عظيم: به يفوز المرء بحب ربه عز وجل، وهذا ما قاله رسول الله صلى الله عليه وسلم حين سُئل: ما أحب عباد الله إلى الله؟ قال: (أحسنهم خُلقًا).

وقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (ما من شيء أثقل في ميزان العبد يوم القيامة من خُلُق حسن)، وقال: (كونوا دعاة لله وأنتم صامتون) قالوا: كيف؟ قال: (بأخلاقكم).

ونجد ذلك في قصة المرأة التي ذُكرت عند النبي صلى الله عليه وسلم وهي تُعرف من قلة صلاتها وصيامها وأنها تتصدَّق بالأنمار من الأقط، ولكنها لا تؤذي جيرانها، فقال صلى الله عليه وسلم: (هي في الجنّة). وقد كان هذا هو مصير المرأة التي تُعرف من

كثرة صلاتها وصيامها وصدقتها، ولكنها تؤذي جيرانها، فقال عنها النبي صلى الله عليه وسلم: (هي في النار).

وفي هذا الجزء سوف نتكلم عن بعض الأخلاق وأهمها، التي افتقدناها تمامًا، وأدت بنا إلى الضغوط والمشاحنات بيننا.

وإذا غيرناها تمامًا فإنها تساهم في تغييرنا إلى الأفضل نفسيًا، وتُسارع إلى الوصول للتحضر والرقي في التعاملات بيننا.

أول ما نبدأ به الحديث عن الأخلاق، هي الأخلاق التي تظهر على ألفاظ الفرد وفي حديثه، وتجعله يؤثر على من يخاطبه.

وتُظهر تأثير الفرد، ويستطيع من خلالها الحصول على حب وإعجاب الآخرين، حتى لو لم يتعد الحديث دقائق معدودة.

وهذه الأخلاقيات هي إفشاء السلام والكلمة الطيبة وآداب الحديث وفوائد الصمت والتفاؤل.

فجميع هذه الأخلاق تظهر على ألفاظ الشخص الذي يتمتع بها، وتكون غالبة على حديثه وتجعل الآخرين يحبونه ويحبون الكلام معه.

إفشاء السلام

ما هو إفشاء السلام:

إفشاء السلام يعني انشار السلام، فعلى كل فرد عندما يدخل مكانًا أن يُلقي فيه السلام، وقبل أن يخرج منه يُلقي السلام، ومن هنا يعمّ السلام بين الأفراد.

وإفشاء السلام خُلُق عظيم، وهوغائب عنا تمامًا في الوقت الحالي، فمنا من يُسلّم على من يعرف فقط، ومنا من لا يُسلم على أحد، سواء كان يعرفه أو لا يعرفه.

والحقيقه أن السلام يكون على الجميع، من نعرف ومن لا نعرف، فنجد أن منا من يستغرب عندما يُلقي عليه أحد لا يعرفه السلام.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم:أفشوا السلام بينكم)، وقال: (إذا لقي أحدكم أخاه فليسلم عليه).

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قلت يارسول الله إني إذا رأيتك طابت نفسي وقرت عيني، أخبرني بشيء إذا عملته دخلت الجنة، قال: (أطعم الطعام، وأفشِ السلام، وصِل الأرحام، وصلِ بالليل والناس نيام تدخل الجنة بسلام).

أين نحن من إفشاء السلام:

إذا كان تسليم الخاصة من علامات يوم القيامة، وهو أن يُسلّم الفرد على من يعرفه فقط.

فنجد أننا الآن لا نُسلّم حتى على من نعرفه، منا من يدخل مكان عمله لا يلقي بالتحية على أحد، ومنا من لا يرد على التحية التي أُلقت عليه.

وعدم إلقاء التحية أو عدم الرد عليها يدل على عدم نقاء القلوب وحملها للحقد والبغضاء.

ما هي دلالة من يلقي السلام:

يدل السلام على تواضع الإنسان ومحبته لغيره، ويُنبئ عن نزاهة قلبه من الحسد والحقد والبغض والكبر والاحتقار، وهو من حقوق الناس بعضهم على بعض، ومن أسباب حصول التعارف والألفة وزيادة المودة والمحبة، وهو سُنّة عن الرسول عليه الصلاة والسلام.

ومنه نجد أن عدم ردّ السلام يكون أكثر سوءًا من عدم إلقائه، لأنه يكون دليلاً على انتشار الكره والبغض والشحناء، ولذلك فرض الإسلام ردّ السلام، لما فيه من زيادة الحب والألفة بين الناس.

إلقاء السلام سُنّة عن الرسول عليه الصلاة والسلام، ولكن ردّ السلام أمر من الله وفرض، وفي ذلك قال تعالى: (وَإِذَا حُيِّيْتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّواْ بِأَحْسَنَ مِنْهَا أو رُدُّوهَا إن اللّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا) النساء: ٨٦.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (خمسٌ تجب للمسلم على أخيه: ردّ السلام، وتشميت العاطس، وإجابة الدعوة، وعيادة المريض، واتباع الجنائز).

فوائد إلقاء السلام:

وإفشاء السلام له أثر قوي على القلوب، فهو يُشيع المحبة بين الناس، ويجعلها تصفو من الكراهية والأحقاد.

وإفشاء السلام له أثر قوي في مغفرة الله للذنوب، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن من موجبات المغفرة بذل السلام، وحُسن الكلام).

وإفشاء السلام له أثر في جمع الحسنات ورحمة الله، فلما خلق الله تعالى آدم قال له: اذهب فسلّم على أولئك، وإذا نفر من الملائكة جلوس، فاستمع ما يحيونك فإنها تحيتك وتحية ذريتك، فقال: السلام عليكم فقالوا: (السلام عليك ورحمة الله) فزادوه ورحمة الله.

حرص الفرد أن يبدأ بإفشاء السلام:

فقال أبو بكر رضي الله عنه: أما ترى ما يُصيب القوم عليك من الفضل؟ لا يسبقك إلى السلام أحد، فكنا إذا طلع الرجل من بعيد بادرناه بالسلام قبل أن يُسلّم علينا. لذلك نحاول أن نبدأ بأنفسنا بالسلام، لا ننتظر أن يبدأ غيرنا به، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في ذلك: (إن أولى الناس بالله من بدأهم بالسلام).

كان عبد الله بن عمر يذهب إلى السوق فيُسلّم على كل من يلقاه، ولما سُئل أجاب: إنما نغدو من أجل السلام نُسلّم على من نلقاه. وقال: (إن المسلم إذا صافح أخاه تحاتت خطاياهما كما يتحات ورق الشجر).

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (ثلاثٌ يُصْفِين لك وُدَّ أخيك، أن تُسلّم عليه إذا لقيته، وتّوسّع له في المجلس، وتدعوه بأحب أسمائه إليه).

كيف يكون السلام:

السلام هو مصافحة يدًا بيد، اليمنى باليمنى، ولقد سأل قتادة أنس بن مالك: أكانت المصافحة في عهد النبي صلى الله عليه وسلم؟ قال: نعم. وعن أنس أيضًا قال: (كان النبي إذا استقبله الرجل فصافحه لا ينزع يده من يده حتى يكون الرجل الذي ينزع).

السلام هو تحية أهل الجنة:

قال تعالى: (دعواهم فيها سبحانك اللهم وتحيتهم فيها سلام وآخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين) يونس: ١٠.

وقال تعالى: (وَأُدْخِلَ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأنهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ تَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلامٌ) إبراهيم: ٢٣.

فما معنى السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

معناها هو الدعاء لمن قالها ولمن قيلت له، بالسلام منهم من أذى الكلام أو أذى الأفعال، والدعاء برحمة الله وبركاته أن تحل عليهم.

والدليل على أن السلام يؤلف القلوب هو بُعد المتخاصمين أن يسلموا على بعضهم، وذلك يكون خوفًا منهم من إحياء المحبة بينهم، وإذا ألقى أحدهم السلام على الآخر في نفس اللحظة تعود الألفة بينهم.

فكل منا يقول السلام من الآن لمن يعرفه ومن لا يعرفه، ويكون ذلك كله مرضاة لله، طالبًا من الله هذه الدعوات، وهي أن يحل الله سلامه علينا وبيننا، وأن يرحمنا في الدنيا والآخرة، وأن يحل بركته علينا في ديننا وصحتنا وآبائنا وأولادنا ومالنا ودنيانا.

الكلمة الطيبة

وعند بداية الحديث عن الكلمة الطيبة لا يوجد من الكلام ما يساوي هذه الآيات الكريمة، التي فيها أمر واضح من الله بضرورة التمسك بالكلام الطيب وتعوّد اللسان عليه.

قال تعالى: ﴿إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ﴾. فاطر: ١٠.

قال تعالى: ﴿وَهُدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ وَهُدُوا إِلَى صِرَاطِ الْحَمِيدِ﴾ الحج: ٢٤، فالكلمة الطيبة هداية من الله تعالى.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن العبد ليتكلم بالكلمة من رضوان الله لا يُلقي لها بالاً يرفعه بها درجات)، وقال: (الكلمة الطيبة صدقة)، وقال: (ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت).

ما هو أثر الكلام الطيب:

الكلمة الطيبة لها أثرقوي وواضح على النفوس والقلوب، وتريح النفس وتُذهب الهمّ، وتُرشد الإنسان الذي يحتاج إلى نصيحة، وتفتح أبواب الخير وتُقرّب القلوب وتُهدئ الغضب.

الكلمة الطيبة منفعتها واضحة وتكون مدخلاً لبناء علاقات قوية وثابتة لما تخلقه من محبة داخل القلوب، ونجد ذلك في قوله تعالى: (أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ). إبراهيم: ٢٤.

ويوجد في كتب التنمية البشرية أننا نصنع من أمامنا بكلامنا الموجه إليه، سواء أولادنا أو العاملين معنا، فإذا وجّهنا إلى أولادنا التشجيع على شيء حتى ولو كان بسيطًا فإنهم يسعون في الطريق الصحيح حتى يسمعوا أكثر من هذا الكلام، أما إذا وجهنا لهم اللوم بكثرة فإنهم يصبحون سلبيين ولن يقوموا بأعمال جيدة، وذلك بسبب الإحباط والتبلد الذي يصيبهم نتاج الكلمه السيئة.

وأيضًا عند شكر كل من ساهم في عمل أو فعل خيرًا، ففي هذا الشكر تشجيع للعاملين لزيادة عملهم وإتقانه.

وقد نجد أن عند كل منا شخصًا قابله مرة واحدة، ولكنه يذكره من وقت لآخر بسبب كلمة طيبة قالها له حتى لو من باب المجاملة. قال صلى الله عليه وسلم: (اتقوا النار ولو بشق تمرة، فإن لم تجدوا فبكلمة طيبة).

قال صلى الله عليه وسلم: (ما كان الرفق في شيء إلا زانه وما نُزع من شيء إلا شانه)، والكلمة الطيبة هي أساس الرفق.

ولنعلم جيدًا أن الكلمة الخبيثة من أكثر ما يُوسوس به الشيطان للإنسان، لأنها تكون مدخل لعداوة لا خروج منها، وذلك لأنها تُبعد الناس عن بعضهم وتُقيد نار الكره والبغضاء بينهم. وقال سبحانه: (وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُواْ الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إن الشَّيْطَانَ يَنزَغُ بَيْنَهُمْ إن الشَّيْطَانَ كَانَ لِلإنسان عَدُوًّا مُّبِينًا)الإسراء:٥٣.

كيف نُعوّد أنفسنا على الكلام الطيب:

علينا أن نُعوّد أنفسنا على الكلام الطيب ونجعله صفة نتصف بها دائمًا، ولن نصل إلى هذه المرحلة إلا إذا نقينا قلوبنا من الأحقاد وسوء الظن، وبتذكر فضل وتأثير الكلمة الطيبة.

فنجد أن الكلام الطيب دليل على سلامة القلب، إذا كان القلب طيبًا صالحًا يُخرج كلامًا طيبًا، وإذا كان القلب به حقد وحسد فلن يُخرج إلا الكلام السيء.

لذلك نجد منا أناسًا لا يقولون إلا القول الطيب، فهم عوّدوا ألسنتهم عليه، وحتى لو وقعوا في مواقف تستدعي الغضب لا يقولون إلا الطيب من القول.

مواقف من حياة الرسول عليه الصلاة والسلام يدل على أثر الكلام الطيب:

وعن أبي موسى رضي الله عنه قال، قلت: يا رسول الله أي المسلمين أفضل؟ قال: (من سَلِم المسلمون من لسانه ويده).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (في الجنة غرفة يُرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها) فقال أبو مالك الأشعري: لمن هي يا رسول الله؟ قال: (لمن أطاب الكلام، وأطعم الطعام، وبات والناس نيام).

فعن معاذ رضي الله عنه قال: كنت مع النبي صلى اللّه عليه وسلم، فقلت: يا رسول اللّه، أخبرني بعمل يُدخلني الجنة ويُباعدني عن النار. قال: (لقد سألتني عن عظيم وإنه ليسير على من يسرّه اللّه عليه: تعبد اللّه ولا تشرك به شيئًا، وتقيم الصلاة، وتؤتي

الزكاة، وتصوم رمضان، وتحج البيت)، ثم قال: (ألا أدلك على أبواب الخير: الصوم جنّة، والصدقة تُطفئ الخطيئة كما يُطفئ الماء النار، وصلاة الرجل من جوف الليل)، ثم قال: (ألا أخبركم برأس الأمر كله وعموده وذروة سنامه؟) قلت: بلى يا رسول اللّه. قال: (رأس الأمر الإسلام، وعموده الصلاة، وذروة سنامه الجهاد). ثم قال: (ألا أخبرك بملاك ذلك كله؟)، قلت بلى يا رسول اللّه، قال: (كفّ عليك لسانك)، فقلت: يا نبي اللّه، وإنا لمؤاخذون بما نتكلم به؟ فقال: (يا معاذ، وهل يكبّ الناس في النار على وجوههم إلا حصائد ألسنتهم؟).

إن الرسول صلى الله عليه وسلم أراد أن يُكلّم معاذ بن جبل رضي الله عنه، فأخذ بيده وقال له: (يا معاذ والله إني لأحبك، والله إني لأحبك. فقال له: أوصيك يا معاذ أن تقول بعد كل صلاة: اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك).

وهذا دليل من حياة الرسول عليه الصلاة والسلام على أثر الكلمة الطيبة، لذلك علينا التمسك بها لتكون مدخلاً لنا لجميع العلاقات الدائمة والسليمة في حياتنا.

فوائد الصمت وآداب الحديث

الصمت قوة وحكمة، وذلك عندما تكون في موقف وتلقى من أحد جالسيك كلامًا غير لائق موجهًا إليك، فيكون الصمت وقتها أبلغ من الكلام ويزيد من قدر وهيبه صاحبه.

فالصمت في هذه المواقف هبة، وأصعب كثيرًا من الكلام، ويحتاج إلى تمرين النفس عليه، ويجعل صاحبه قادرًا على التفكير والعقلانية والتركيز، ويجعله قادرًا على السيطرة على المواقف، ويجعله قادرًا على استفزاز من يريدون مضايقته، ويجعلهم غير قادرين على الكلام.

أما إذا تحدّث بنفس اللغة فإنه يؤدي إلى أن يزيل عن نفسه الوقار والرزانة، وقد يُؤدي إلى تحقيق هدف الذي يثيره استفزازه ويريد منه أن يغير سلوكه الحسن، فإن الصمت يُعلّي ويرفع كثيرًا من قدر صاحبه، خاصة في هذه المواقف.

أما إذا كان الكلام لابد منه في هذه المواقف؛ فيكون كلامًا بحكمة، لا يكون ناتجًا عن عصبية أو عدم كظم للغيظ، وإذا عجز اللسان عن توصيل رسالة معينة فإن الصمت قادر على توصيلها.

الكلام الكثير الذي لا فائدة منه، والرد والمجادلة، تنعكس على المزاج والنفسية، ومن الممكن أن تُعكر الصفو، فهي تضر أكثر مما تنفع.

إن الصمت يُبعد الإنسان عن الجدال وكثرة الكلام، فالصمت يحفظ الوقت والقلب واللسان، خاصة إذا كان الكلام يُدخله في جدال يُريد أن يبرر من ورائه شيئًا ما، ولهذا

قال الله سبحانه وتعالى لمريم عليها السلام: ﴿فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ مريم:من الآية ٢٦.

وإن قلة الكلام تُبعد الإنسان عن الفتن، فعندما سُئل الرسول الكريم كيف للإنسان أن يبتعد عن الفتن، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (املك عليك لسانك، وليسعك بيتك، وابك على خطيئتك).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من كثر كلامه كثر لغطه، ومن كثر لغطه قل ورعه، ومن قل ورعه قل حياؤه، ومن قل حياؤه مات قلبه).

الصمت في المجالس:

فإذا اجتمع أناس في مجلس عليهم أن يبعدوا عن الغيبه أو النميمة، أو التطلع على عيوب الآخرين، أو الافتخار بأنفسهم.

قال تعالى: ﴿لا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إلا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أو مَعْرُوفٍ أو إِصْلاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاةِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾. النساء:١١٤.

قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (٢) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ﴾ المؤمنون:١–٣.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت). وقال: (عليك بطول الصمت فإنه مطردة الشيطان).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه، ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه). وقال: (من حسن إيمان العبد تركه ما لا يعنيه).

وقال تعالى: ﴿وَيْلٌ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُمَزَةٍ (١) الَّذِي جَمَعَ مَالا وَعَدَّدَهُ (٢) يَحْسَبُ أن مَالَهُ أَخْلَدَهُ (٣) كَلا لَيُنْبَذَنَّ فِي الْحُطَمَةِ﴾ الهمزة: ١-٤.

وفي هذه الآيات الكريمة تحذير من الله تعالى للناس التي تجلس فقط لتطلع على عيوب الآخرين، وعندهم من الأموال ما يكفيهم فلا يجدون شيئًا يفعلونه إلا الكلام عن الناس.

الصمت عند حدوث مشكلة:

أما إذا وقع الإنسان في مأزق أو مشكلة أو بلاء؛ فعليه اليقين أنه لن يغيرها ولن يردها عنه غير الله، وليتوقف عن الشكوى لغير الله، ومن أقوال الشعراوي: (فقط اصمت عند وقوع المشكلة وابتسم عند نهايتها).

أما إذا زاد كلامنا عن مشكلة فإننا نزيدها، وقد نؤدي إلى زيادتها وزيادة تفرعاتها وزيادة من نُدخله فيها.

الصمت عن كثرة المراء (وهو الجدال الذي يُحقّر من شأن الناس ويبين جهلهم والاستهانة بهم):

وما أكثر الجدال بيننا الآن، نجد أنه لا يجتمع أناس في مجلس إلا وجادلوا في أي من أمور الدنيا من حولهم، وخاصة الحياة السياسية.

قال عدد من الصحابه: خرج علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم ونحن نتجادل في شيء من أمور الدين، فغضب غضبًا شديدًا لم يغضب مثله، وقال عليه الصلاة والسلام: (مهلاً يا أمة محمد، إنما هلك من كان قبلكم بهذا، ذروا المراء لقلة خيره،

ذروا المراء فإن المؤمن لا يماري، ذروا المراء فإن المماري قد تمت خسارته، ذروا المراء فكفى إثمًا ألا تزال مماريًا، ذروا المراء فإن المماري لا أشفع له يوم القيامة، ذروا المراء فإني زعيم بثلاث أبيات في الجنة لمن تركه وهو صادق، ذروا المراء فإن أول ما نهاني عنه ربي بعد عبادة الأوثان المراء).

أقوال عن الصمت:

أبو العلاء المعري: إذا قلت المحال رفعت صوتي وإذا قلت اليقين أطلت همسي.

علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال: إذا تمّ العقل نقص الكلام. وقال: بكثرة الصمت تكون الهيبة.

قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: (والذي لا إله غيره، ما على ظهر الأرض شيء أحوج إلى طول سجن من اللسان).

قال عبد الله بن عباس رضي الله عنهما: (تمسك بخمس صفات: لا تتكلم فيما لا يعنيك فإنه فضل ولا آمن عليك الوزر، ولا تتكلم فيما يعنيك حتى تجد له موضعًا فإنه ربّ متكلم في أمر يعنيه قد وضعه في غير موضعه، ولا تمارِ حليمًا ولا سفيهًا فإن الحليم يقليك والسفيه يؤذيك، واذكر أخاك في غيبته بما تحب أن يذكرك به، وأعفه مما تحب أن يعفيك منه، واعمل عمل رجل يرى أنه مجازى بالإحسان مأخوذ بالإجرام).

التفاؤل

التفاؤل هو أن ينظر الإنسان إلى الجانب المشرق من الحياة، وينظر إلى الجانب الأفضل ويتوقع حدوث أفضل النتائج.

التفاؤل أنه مهما أصابنا من مصائب أو نكبات علينا أن نفكر بعقل، وأن نحاول فهم ما يحدث، فالله أمرنا بذلك، قال تعالى: (وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاس) البقرة:١٤٣ ، فالتفاؤل لا يعني الاستهزاء والضحك على الأقدار، ولكن معناه الحقيقي هو الرضا بقضاء الله، وأن نظن بالله الخير. فيجعل نتاج مشاكلنا من حولنا خيرًا.

ما هو نتاج التفاؤل:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (تفاءلوا بالخير تجدوه).

هكذا تحدث الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم، ولا يوجد أفضل من هذه الكلمة التي توضح نتاج التفاؤل، فالتفاؤل يؤدي إلى زيادة الشعورالإيجابي ويزيد من الثقة في النفس، فالمتفائل بالخير لابد وأن يجده في نهاية الطريق.

فإن التفاؤل له أثر إيجابي على النفس، منها أنه يجلب السعادة إلى النفس والروح، يجعل الإنسان يشعر بالراحة، ويقوي العزيمة والحماس، يقوي إرادة الشخص لتحقيق أهدافه وغاياته، يثير في داخل الشخص النظرة المستقبلية لتحقيق أحلامه في حياته.

صفات المتفائلين:

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ادعوا ربكم وأنتم موقنون بالإجابة)، فالمتفائل إذا أراد شيئًا دعا الله به وهو موقن بالإجابة، وهو على يقين أن الله سوف يستجيب لدعوته، ويتفاؤل بالخير وأن الله سوف يستجيب له.

(أنا عند ظن عبدي بي، إن ظن خيرًا فله وإن ظن شرًا فله)، فالمتفائل يُحسن الظن بالله، بأن الله سوف يُحقق أمنياته، وهو يضع أمله في الله، والله سوف يحقق له ما يريد.

وعلينا النظر للأمور كلها بعين التفاؤل، ليس المستقبل والحاضر فقط بل أيضًا ننظر للماضي بتفاؤل، وذلك بأن نؤمن أن ما حدث لنا من صعاب أو مشاكل جاء لنتعلم منه ونضيف إلى خبراتنا من الدروس والعبر.

والمتفائل نجد أن كلامه وأفعاله مليئة بالطاقة الإيجابية والنظرة المستقبلية المشرقة، مثل: أقدر على القيام بذلك، أستطيع أداء العمل كله، فهذا يساعد على زيادة الطاقة الإيجابية التي ينتج عنها التفاؤل، ليكون قادرًا على تحقيق أهدافه، ومنها الوصول إلى النجاح.

ونجد أن التفاؤل والإقبال على الحياة من أهم صفات الناجحين التي تميزهم عن الآخرين، والتفاؤل صفة مكتسبة، يكتسبها الفرد عندما يُعوّد نفسه عليها ويربيها داخله، والتفاؤل ليس فقط أقوال وأفعال، ولكنه أفكار وشعور ينتج عنه التصرفات (كما تفكرون تكونون).

فائدة التفاؤل:

وعلينا التحلي بالتفاؤل والأمل، فهما فقط القادران على أن يحييا بداخلنا القدرة على محاولة التغلب على كل ما نعانيه من مشاكل وأزمات وصراعات.

عندما تزداد علينا المشكلات، وتزداد الكُرُبات والأزمات؛ نجدنا نحيا فقط بالأمل والتفاؤل، حتى يحل الله عنا ما وقعنا فيه، فالتفاؤل بالله هو النور والنجاة التي نستطيع الخروج بها من الظلمات والنكبات.

الكثير منا مرت بهم هذه اللحظى، وهم يعيشون فقط بالأمل والتفاؤل وحسن الظن بالله.

المواقف الدالة على تفاؤل رسولنا الكريم:

والتفاؤل من الصفات النبيلة والخصال الحميدة التي عُرف بيها الرسول العظيم صلى الله عليه وسلم، إذ كان صلى الله عليه وسلم متفائلاً في كل أموره وأحواله، وفي حربه وسلمه.

فالرسول صلى الله عليه وسلم من صفاته التفاؤل، وكان يحب الفأل ويكره التشاؤم، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لاعدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح)، والطيرة هي التشاؤم.

ومنها تفاؤله صلى الله عليه وسلم وهو في الغار مع أبي بكر رضي الله عنه، والكفار على باب الغار، فأبو بكر قال: كنت مع النبي صلى الله عليه وسلم في الغار، فرفعت رأسي، فقلت: (يا نبي الله لو أن بعضهم طأطأ بصره رآنا). فقال: (اسكت يا أبا بكر، اثنان الله ثالثهما).

من أقوال مصطفى محمود: ابتسم عندما تجلس مع عائلتك فهناك من يتمنى عائلة، ابتسم عندما تذهب إلى عملك، فالكثير مازال يبحث عن وظيفة، ابتسم لأنك بصحة وعافية، فمن المرضى من يتمنى أن يشتريها بأغلى الأثمان، ابتسم لأنك حي ترزق فالأموات يتمنون الحياة ليعملوا صالحًا، ابتسم لأن لك رب تدعوه وتعبده، فغيرك يسجد للبقر، ابتسم لأنك أنت هو أنت وغيرك يتمنى أن يكون أنت.

الصبر من أهم الأخلاقيات التي على أي إنسان أن يتصف بها في كل شيء في حياته.

فالصبر يجعل الإنسان يتمتع بجميع الأخلاق الحسنة، وذلك بسبب قوة صبره على تغيير الأخلاق السيئة.

وبالصبر يستطيع التغلب على متاعب الحياة، والرضا بأقدار الله، وتكون عنده قوة على إدارة حياته في جميع الأمور.

الصبر

الصبر من الأخلاق الحميدة الطيبة، والصبر يكون على أمور عديدة في الحياة، فهو يكون على الابتلاءات من الله، حتى إنه يجعل الإنسان لا يستعجل الخير ولا يسخط على البلاء، ويكون أيضًا في القيام بالأعمال فيؤدي إلى اتقانها، ويكون على الأخلاق فيؤدي إلى تغيرها إلى الأفضل، ويكون على مساوئ الغير فيؤدي إلى كظم الغيظ والتعقل.

عند الكلام عن الصبر لابد من تذكر أن الحياة الدنيا هي دار بلاء ودار امتحان، ليُفرّق فيها الله بين المؤمن بقضاء الله وغير المؤمن بقضائه.

وإذا فكّر أي منا، فإنه يجد أن الجزع والسخط لا يغير من أقدار الله شيئًا، بل إنه يؤدي إلى غضب الله، ولكن الصبر يُعجّل من فرج الله ورضاه ويؤدي إلى رفع البلاء.

وأيضًا الابتلاءات من وقوع الأزمات ووقف الرزق، تكون اختبارًا من الله تعالى، إذا قابله الإنسان برضا ويقين أن الله سوف يؤتيه من فضله، فإن الله فقط يختبرعباده المؤمنين لفترة من الوقت، وعندما يجد الله الصبر من الإنسان فإنه سريعًا ما يرفع عنه البلاء ويعطيه ما يشاء.

وذلك من قوله تعالى:(ألم (١) أَحَسِبَ النَّاسُ أن يُتْرَكُوا أن يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لا يُفْتَنُونَ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ) العنكبوت:١-٣.

ومن طبيعة الدنيا أنه لا يوجد فيها فرح إلا معه قلق وهمّ، ولا سعادة إلا ومعها شقاء، ولا اجتماع إلا وبعده فراق، وغير ذلك فإنه يتنافى مع طبيعة الحياة الدنيا.

هذا نجده في قوله تعالى: (إنا خَلَقْنَا الإنسان مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا) الإنسان:٢.

لماذا ذُكر الصبر كثيرًا في القرآن الكريم:

الصبر هو أساس التحلي بجميع الأخلاق الكريمة، فهو من أبرز الأخلاق الوارد ذكرها في القرآن، فقد زاد ذكره فيه عن مائة موضع، وما ذلك إلا لدوران كل الأخلاق عليه، وصدورها منه.

فنجد أن التحلي بأي من الأخلاق الكريمة لابد أولاً من الصبر على عكس هذا الخلق، ومن ذلك فإن كتمان السر: صبر عن إفشاء السر، والقناعة: صبر على القدر الكافي من الدنيا، وكظم الغيظ: صبر عن الغضب والعصبية، والعفو: صبر عن الانتقام،

والكرم: صبر عن البخل، والكلمة الطيبة: صبر عن الغيبة والنميمة، وهذا دليل العلاقة بين الأخلاق الطيبة والصبر.

وهو أيضًا أساس عبادة الله، فهو يُعين الإنسان على القيام بواجبات الله عليه والابتعاد عن نواهيه ومعاصيه، لذلك فإن الصبر من أهم الصفات التي على الإنسان أن يتصف بها.

ولذلك حصر القرآن الفلاح ودخول الجنة على الصبر وحده.

قال تعالى: (وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا) الإنسان:١٢.

قال تعالى: (سَلامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ) الرعد:٢٤.

الصبر وأنبياء الله:

وعند ذكر الصبر يجب علينا تذكر أنبياء الله، فجميعهم صبروا وتحملوا الكثير من الشدائد في سبيل الدعوة إلى الله.

تحمل رسول الله صلى الله عليه وسلم المشاق في سبيل نشر الإسلام، وكان أهل قريش يرفضون دعوته للإسلام ولا يستجيبون له، وكان جيرانه من المشركين يؤذونه ويلقون الأذى أمام بيته، فلا يقابل ذلك إلا بالصبر الجميل.

يقول عبد الله بن مسعود رضي الله عنه عن صبر الرسول صلى الله عليه وسلم: كأني أنظر رسول الله صلى الله عليه وسلم ضربه قومه فأدموه (أصابوه وجرحوه)، وهو يمسح الدم عن وجهه ويقول: (اللهم اغفر لقومي فإنهم لا يعلمون).

وصف الله تعالى أنبياءه بالصبر في القرآن الكريم:

فقال تعالى: (وَإِسْمَاعِيلَ وَإِدْرِيسَ وَذَا الْكِفْلِ كُلٌّ مِّنَ الصَّابِرِينَ. وَأَدْخَلْنَاهُمْ فِي رَحْمَتِنَا إِنَّهُم مِّنَ الصَّالِحِينَ) الأنبياء:٨٥-٨٦.

وقال تعالى عن نبيه أيوب: (إنا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إنه أَوَّابٌ) ص:٤٤.

فقد كان أيوب عليه السلام كثير المال والأهل، فابتلاه الله واختبره في ذلك كله، فأصابته الأمراض، وظل ملازمًا لفراش المرض لسنوات طويلة، وفقد ماله وأولاده، ولم يبْقَ له إلا لسانه وقلبه ليذكر الله ويشكره، وكان أيوب مثلاً عظيمًا في الصبر، فقد كان مؤمنًا بأن ذلك قضاء الله، فأمره الله أن يضرب الأرض برجله ففعل، فأخرج الله له عين ماء باردة، وأمره أن يغتسل ويشرب منها، ففعل، فأذهب الله عنه البلاء، وأبدله صحة وجمالاً ومالاً كثيرًا، وعوَّضه بأولاد صالحين جزاءً له على صبره، قال تعالى: (وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنَّا وَذِكْرَىٰ لِأُولِي الْأَلْبَابِ) ص:٤٣.

وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: (إن الكريم ابن الكريم ابن الكريم ابن الكريم يوسف بن يعقوب بن إسحاق بن إبراهيم).

فلنرَ حياة سيدنا يوسف عليه السلام وهو الكريم عند الله ورسوله، نجده لا يكاد ينجو من ضائقة حتى يقع في غيرها، فقد أمه وهو طفل، ثم تآمر عليه إخوته فاختطفوه من أبيه، ورموا به في البئر، ثم امتلكه بعض الناس عبدًا لهم، ثم باعوه في سوق الرقيق لملك مصر، ثم يتعرض للمكائد في قصرالعزيز، ومن بعد ذلك يدخل السجن ظلمًا لمدة سبع سنوات كاملة، ونجده من بعد ذلك ظلّ في السجن ذاكرًا لله حتى نصره الله، ويُذكرعن سيدنا يوسف أنه عاد إلى أبيه بعد أربعين سنة.

فلماذا يبتلينا الله تعالى بالنكبات والمشاكل:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من يُرد الله به خيرًا يُصب منه)، وقال: (إذا أحب الله قومًا ابتلاهم، فمن رضي فله الرضى ومن سخط فله السخط).

سُئل الرسول صلى الله عليه وسلم: أي الناس أشد بلاءً، فقال: (الأنبياء فالأمثل فالأمثل)، يبتلي الناس على قدر دينهم، فمن اشتد دينه اشتد بلاؤه، ومن ضعف دينه ضعف بلاؤه، وإن الرجل ليصيبه البلاء حتى يمشي على الأرض ما عليه خطيئة.

ويقول صلى الله عليه وسلم: (ما يصيب المسلم من نَصَبٍ (تعب) ولا وَصَبٍ (مرض) ولا هَمّ ولا حَزَنٍ ولا أذى ولا غَمّ حتى الشوكة يُشَاكُها إلا كفَّر الله بها من خطاياه).

ومع كل هذه الآيات نجد أن كثيرًا منا عندما يجد كثرة عليه المصائب والشدائد فيكون عنده دليل على نسيان الله له، وانتشر هذا الفكر مؤخرًا في الأيام التي بُعد فيها الناس عن الله ولم يعدوا يذكرون آياته.

ولكن ما هو معنى كلمة صبر:

الصبر هو القدرة على تحمل تقلبات الحياة ومصائبها ومشاكلها، والصبر هو التوقف عن الشكوى، يصبر الإنسان حتى يرفع الله عنه البلاء.

يقول الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إن اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) البقرة:١٥٣.

متى علينا أن نتحلى بالصبر:

والصبر أنواع ثلاثة، صبر على العبادات والطاعات حتى يؤديها، وصبر عن المعاصي حتى لا يقع فيها، وصبر على قضاء الله وقدره حتى لا يسخط.

الصبر على الطاعة:

فالمسلم عليه أن يصبر على الطاعات لأنها تحتاج إلى جهد وعزيمة لتأديتها في أوقاتها على خير وجه، والمحافظة عليها في أوقاتها.

ويقول تعالى: (وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا) طه: ١٣٢.

الصبر على المعصية:

المسلم يقاوم كل ما يُزين له الوقوع في المعصية، ويتذكر أن الله يراه دائمًا، وهذا يحتاج إلى صبر عظيم، وإرادة قوية.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أفضل المهاجرين من هجر ما نهى الله عنه، وأفضل الجهاد من جاهد نفسه في ذات الله عز وجل).

الصبر على المرض وقضاء الله:

إذا صبر المسلم على مرض ابتلاه الله به، كافأه الله عليه بأحسن الجزاء.

قال صلى الله عليه وسلم: (من أُصيب بمصيبة في ماله أو جسده، وكتمها ولم يشْكُهَا إلى الناس، كان حقًا على الله أن يغفر له).

الصبر على أذى الناس:

الصبر على أذى الناس والعفو عنهم، ذلك كله طاعة لله فقط وتقرب منه. وقال صلى الله عليه وسلم: (المسلم إذا كان مخالطًا الناس ويصبر على أذاهم، خير من المسلم الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم).

أوحى الله تعالى إلى موسى عليه السلام: أتحب أن يدعو لك كل شيء طلعت عليه الشمس والقمر، قال: نعم، قال: اصبر على خلقي وجفائهم كما صبرت على من أكل رزقي وعبد غيري.

ومن الصبر أيضًا الصبر على الأهل، فإن الله أمرنا ببرّ الوالدين وبطاعة الزوج للزوجة وبطاعة الزوجة للزوج وصلة الأرحام، ولا يوجد منا من يختار أهله أو أقاربه أو الناس الذين يقابلهم سواء في عمله أو في حياته، فلا مفرّ من أحد فينا إلا على الصبر بالله واليقين بالفرج، فإن الله مع الصابرين وما على الإنسان إلا أن يتقي الله، وما يحدث له من البلاء والشدّة ما هو إلا لرفع درجته وتكفير سيئاته.

كما قال الله تعالى: (ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) فصلت: ٣٤.

فإن الصبر على البشر الذين يؤذوننا بالكلام يحتاج إلى قوة صبر كبيرة، وهذا الصبر وعدم رد الإساءة قادر على تحويلهم إلى أصدقاء.

الأمور التي تُعين على الصبر:

معرفة أن دار الدنيا هي دار البلاء ودار الامتحان، وأن الله ملك السموات والأرض، وعند الصبر يرفع الله عن المؤمنين البلاء ويعوضهم في الدنيا والآخرة، واليقين بأن نصر الله قريب منه وأن بعد العسر يسرًا، وأن ما وعد الله به المبتلين من الجزاء لابد أن يتحقق، ولكن بالصبر واللجوء إلى الله نعجل عنا رفع البلاء.

قال تعالى: (فإن مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إن مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) الشرح:٥-٦.

وعلى الإنسان الابتعاد عن الاستعجال والغضب وشدة الحزن والضيق واليأس من رحمة الله؛ لأن كل ذلك يُضعف من الصبر والمثابرة.

ذات يوم مرَّ النبي صلى الله عليه وسلم على قبر، فرأى امرأة جالسة إلى جواره وهي تبكي على ولدها الذي مات، فقال لها النبي صلى الله عليه وسلم: (اتقي الله واصبري). فقالت المرأة: إليك عني، فإنك لم تُصَبْ بمصيبتي. فانصرف النبي صلى الله عليه وسلم، ولم تكن المرأة تعرفه، فقال لها الناس: إنه رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأسرعت المرأة إلى بيت النبي صلى الله عليه وسلم تعتذر إليه، وتقول: لَمْ أعرفك. فقال لها النبي صلى الله عليه وسلم: (إنما الصبر عند الصدمة الأولى).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يقول الله سبحانه: ابن آدم إن صبرت واحتسبت عند الصدمة الأولى لم أرضَ لك ثوابًا دون الجنة).

كيف يصبر الإنسان حتى يُكتب من الصابرين:

يبعد الإنسان نفسه عن القلق ويزداد داخله الرضا بالله في كل أموره، عليه أن يؤمن بأن الله هو الذي فعل، ويهدأ ويتوقف عن لوم نفسه أو لوم الآخرين، ويسرع بالرضا بقضاء الله حتى يكتبه الله مع الصابرين، ويستغفر الله عما فاته.

وعندما تُصيب أي منا مصيبة أو نائبة، فإن عليه الاستعانة على الصبر بالله، فإن الله هو الذي يعين الإنسان على الصبر، قال تعالى: (وما صبرك إلا بالله) النحل:١٢٧.

والإنسان عند الشدائد يدعو الله بهذا الدعاء، قال تعالى: (رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ) البقرة:٢٥٠.

فهذا الدعاء يعين الإنسان على الصبر ويُسرّع من الفرج.

في هذا الجزء سوف نتحدث عن الأخلاقيات الخاصة بسلامة وصلاح القلوب، فعلينا أن نقرأ هذه الأخلاق بصفة خاصة جدًا لأن كل فرد شهيد على نفسه فقط، وهو الذي يعلم حقيقة إذا ما كانت هذه الأخلاق بداخله أم لا.

فمن الممكن أن يكون الإنسان لا يفعل ذنوبًا واضحة، لا يكذب ولا يخون أحدًا ولا يرتكب الكبائر، ولكن هذه الأمراض الخطيرة التي تُصيب القلوب قادرة على وقوع الإنسان في غضب الله عليه وعقابه، في الدنيا والآخرة.

هذه الأخلاقيات هي الحسد والحقد والانشغال بعيوب الآخرين وعدم حب الخير للآخرين وعدم نفع الناس والغيبة والنميمة.

لذلك علينا أن نتقي الله جميعًا ونُسرّع في تنقية قلوبنا من هذه الأمراض الخطيرة.

ترك الحسد

الحسد من أخطر أمراض القلوب المنتشرة بيننا في هذا الوقت، وذلك بسببنا نحن، فكل منا بدلاً أن يشغل نفسه بما عنده من نعم ويشكر الله عليها؛ نجده ينظر إلى النعم التي أنعم الله بها على غيره، وينتظر أن تزول من عند صاحبها، وذلك إن لم يكن حاول بنفسه أن يزيلها بطريقة أو بأخرى.

والحسد عكس الغبطة، فالغبطة هي تمني نعمة الغير دون تمني زوالها، أما الحسد فهو تمني زوال نعمة الغير حتى لو لم يتمناها لنفسه.

الحسد هو من أكبر الأسباب التي تؤدي إلى العداوة بين الناس في وقتنا الحاضر، فلا توجد مقاطعة بين صديقين أو إخوة إلا بسبب أن يكون أحدهم حاسدًا، ولذلك يقاطعه المحسود.

عند إشعال نار الحسد أو الحقد في القلوب فإنها تأكل كل ما في القلب من خير، فلا يتبقى فيه أي صفة حسنة، ولا حبًا لأحد، ولا عبادة صالحة لله.

لذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اثنان في النار، الحاقد والحاسد)، فالحسد يُولّد غضب الله، وبه لعن الله إبليس وجعله شيطانًا رجيمًا.

ديننا الإسلامي أمرنا أن ندعو لبعضنا بالخير في ظهر الغيب، لا أن نكره ونتمنى الشر وزوال النعم من بعضنا.

الحسد أول ذنب عُصي به الله في السماء والأرض:

في السماء لما حسد إبليس سيدنا آدم.

قال تعالى (وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إلا إِبْلِيسَ أَبَى وَاسْتَكْبَرَوَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ) سورة البقرة: ٣٤.

في الأرض لما حسد قابيل هابيل.

قال تعالى (وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ) المائدة:٢٧.

أنبياء الله وتعرضهم للحسد:

تعرض سيدنا يوسف عليه السلام من إخوته للحسد: قال تعالى: (لَّقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ آيَاتٌ لِّلسَّائِلِينَ إِذْ قَالُواْ لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَى أَبِينَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلاَلٍ مُّبِينٍ اقْتُلُواْ يُوسُفَ أَوِ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُواْ مِن بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ) يوسف:١٢-١٤.

وتعرض سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم للحسد من الكفار: (وَإِن يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ) القلم:٥١.

الحسد من مداخل الشيطان ويُبعد الإنسان عن الإيمان:

الحسد من أوسع مداخل الشيطان، لأن الإنسان يحب أن يشغل نفسه بغيره، وهذا مدخل واسع به يدخل الشيطان نار الحسد في القلوب.

الإنسان الحاسد يكون بعيدًا تمامًا عن كل مظاهرالإيمان بالله، لأن حسده دليل على اعتراضه على أقدار الله، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يجتمع في جوف عبد الإيمان والحسد).

لأن الحاسد مريض، فهو لا يهمه إلا زوال النعم من عند الغير فقط، وحتى إذا لم تأته هذه النعمة، فلا هو راضٍ ومقتنع بما قسم الله له ولا هو راضٍ بما قسم الله لغيره.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إياكم والحسد فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب أو العشب).

لذلك نهانا ديننا عن الحسد، قال صلى الله عليه وسلم: (لا تباغضوا ولا تقاطعوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله إخوانا).

سبب انتشار الحسد:

انتشر الحسد في عصرنا الحالي أكثر من أي وقت آخر، وذلك لعيب فينا وخطأ جميعنا نقع فيه دون أن ندري.

فنجد أننا جميعنا لا نتكلم عن شيء نفعله، إلا وذكرنا شخص آخر كمقارنة حاله لحالنا، ويكون الأمر عاديًا مادمنا نحن المتفوقين أكثر ورزقنا هو الأوسع، أما إذا تبدل الحال فنجدنا نشعر بالحسد داخلنا، وكل هذه الأفعال هي بداية الحسد وبداية زرعه بداخلنا.

حتى إننا نربي أولادنا أيضًا على هذا السلوك، بالتوجهات التي نوجهها إليهم من (لا تجعل أحدًا أفضل منك، أو كونوا أحسن من أصدقائكم)، ولا نربيهم على الاجتهاد في أعمالهم وألا يشغلوا انفسهم بغيرهم.

إضافة إلى أن الحسد يوقع المجتمع في التخلخل والتفكك؛ ولهذا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم): دبّ إليكم داء الأمم قبلكم: الحسد والبغضاء).

حكمة الله في الحسد:

ولنعلم أن الحسد نفسه هو اختبار الله لكل من الحاسد والمحسود، فإن الله يختبر الحاسد ليجد هل يرضى بقضاء الله أم يعترض عليها، فإذا حسد صاحب النعمة فإن

له النار، وهو بذلك ظلم المحسود وظلم نفسه، وفي ذلك قال الله: (*وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ*) إبراهيم:٤٢.

ويختبر المحسود بابتلاء وقوع الحسد فيه، فإن صبر على النعمة التي فقدها بسبب الحسد وتقرب إلى الله بالدعاء؛ عوضه الله خيرًا منها.

ما على الحاسد فعله:

على الحاسد أن يخاف الله، وأن يقنع بما أعطاه الله، ولا يفتح عينيه فيما أعطى الله لغيره، ولا يتمنى زوال النعمة عنه، وليعلم أن الله يقول: (وَلا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إلا بِأَهْلِهِ) فاطر:٤٣.

وحق للحاسد أن يتعجب الله من فعله المنافي للعقل، قال تعالى: (*أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ*) النساء:٥٤.

ويكفي الحاسد أن الله سبحانه أمر رسوله صلى الله عليه وسلم الاستعاذة منه ومن سوء فعله، قال تعالى: (*وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ*) الفلق:٥.

ما على المحسود فعله:

الحسد إذا أصاب أحدًا فهو مرض ككل الأمراض، يحتاج إلى مجهود وزيادة العبادة والتقرب إلى الله بالدعاء حتى يشفيه الله، والابتلاء به من أشد الابتلاءات، لا يرفع عنه الحسد إلا الدعاء إلى الله تعالى واللجوء إليه ومداومة الأذكار وقراءة القرآن.

وليعلم أن الضرر وقع عليه بإذن الله، وأن الله يريده أن يتقرب له أكثر ويزيد من طاعته، ويتوكل على الله، وإذا زالت نعمته بسبب الحسد فإن الله سوف يعطيه خيرًا منها.

الموقف الذي يجب أن يقفه المحسود من الحاسد:

الرجوع إلى الله وتجديد التوبة مع الله من الذنوب التي سلطت عليه أعداءه، التوكل على الله، الاستعاذة بالله وقراءة الأذكار والرقى الشرعية، دعاء الله بأن يقيه من الحُسّاد، العدل مع الحاسد وعدم الإساءة إليه بالمثل، الإحسان إلى الحاسد، عدم إخبار الحاسد بنعمة الله عليه.

ومع ذلك كله على الإنسان الذي يتعرض للحسد من شخص معين ألا يبالغ في الخوف منه ومن حسده، لأن الله وحده هو مُصرّف الأمور، فعليه فقط أن يتقي الله ويعبده حق عبادته.

وأن يحمد الله كثيرًا على النعم، فالحمد يحفظ النعم من الزوال، بذلك يبعد الله عنه الكثير من كيد الحاسدين.

قال تعالى: (وأن *تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ* شيئًا إن الله *بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ*). آل عمران: ١٢٠.

لذلك لا نتعجب عندما نرى أن الحاسد هو الذي يقف أمره ورزقه تمامًا، في نفس الوقت الذي يزيد الله المحسود من النعم في جميع الأمور.

اصبر على كيد الحسود *** فإن صبرك قاتله

كالنار تأكل بعضها *** إن لم تجد ما تأكله

معرفة الحاسد:

ومن هنا علينا أن لا نكون سيئي الظن بغيرنا، ولكن علينا بتدبر الأمور والتفكر فيها، ونكون قادرين على التفريق بين لئام الطبع والذين يحبون لنا الخير، فالحاسد إذا جلس معك يُكلمك أحسن الكلام ويُثني عليك أحسن الثناء، وهو يحمل بداخله بغضًا وتمني لزوال نعمتك.

وبعد معرفة جزاء الحاسدين فعلى أي منا أن يحمي نفسه أن يقع فيه كحاسد، وذلك بذكر اسم الله على أي شيء يعجبه، أما الأناس الذين يذكرون محاسن الأشياء وهم قاصدين بذلك حسدها، فليس لهم إلا جهنم خالدين فيها.

ترك الحقد

قال تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهِدُ اللَّهَ عَلَى مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ﴾ البقرة: ٢٠٤.

الحقد هو أشد من الحسد، بل إن الحسد فرع من الحقد، فالحسد تمني زوال النعمة من شخص آخر، ومن الممكن أن يكون بسبب أنه كان يريد هذه النعمه لنفسه، فتكون حالة خاصة لفرد معين، أما الحقد فيكون بسبب كره الخير لجميع عباد الله.

الحقد هو أن يحمل أحد لغيره غيظًا وغلاً دفينًا، وينتظر وقوع الشر به، أو هو نفسه يحاول وقوع الضرر به.

أضرار الحقد على صاحبه:

الحقد حمل ثقيل على قلب صاحبه، يزيد به متاعبه وهمومه، حيث تزيد به همومه وينشغل به فكره، وهو يعتقد أن قلبه يُشفى عند وقوع الضرر بمن يحقد عليه، ولكنه مرض في القلوب لا يشفيه حتى وقوع الأذى بمن يحمل له الحقد، فإنه يظل يحمل له الحقد حتى في أسوأ ظروفه.

الحقد يأكل جميع الخير في قلب صاحبه، فلا تجد أحدًا يحمل حقدًا يحب الخير لأحد، تجده ساخطًا على الله، لا يقوم بواجبات الله عليه من عبادات، يتحلى بجميع الصفات الخبيثة من كذب وغدر ونفاق ومحاولات للوقيعة بين الناس، ويكثر كلامه ما بين ذكر عيوب الآخرين أو تتبع أخطائهم.

ونجد أن الحاقد قلبه يحمل الحقد لأي شخص، وليس بالضرورة أن يكون أفضل منه.

أسباب الحقد:

الحقد مرض منتشر بيننا، ونجد أن الصفات السابقة من المؤكد أنها موجودة في شخص نعرفه، سواء من قريب أو بعيد.

الحقد هو بسبب شحّ النفس بنعم الله على عباده، فيكره الخير لجميع الناس بدون أي مبرر، ويستكثر نعم الله على العباد، وأيضًا يدفن بداخله كرهًا ورغبة في الوقوع الأذى لمن أنعم الله عليه.

ويوجد نوع آخر من الحقد، وهو الحقد الذي وراءه دافع الانتقام، فعندما يغضب إنسان ويصرخ في وجه أحد فإن هذا التصرف يُولّد الحقد في قلبه.

يتكوّن الحقد وقتها من عدم القدرة على الانتقام أوعدم القدرة على الدفاع عن النفس، لذلك قال الله تعالى: (وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا) البقرة:٨٣.

صفات الإنسان الحاقد:

الحاقد حقده يظهر على تصرفاته وعلى كلامه، وذلك يجعل الناس تنفر منه ومن كلامه الفظ، ويخسر الدنيا والآخرة.

فالحقد على الآخرين منبعه الضعف في النفس، وأحيانًا الحسد يتحول إلى الحقد، بسبب سيطرة الشيطان على الإنسان، فبدلاً من أن يحسد فرد واحد فقط، فيتحول إلى كراهية الخير لجميع عباد الله.

الإنسان الحاقد عنده ملكة حب النفس والكبرياء والإعجاب بنفسه وحب الصدارة والرياسة لنفسه فقط، وذلك الذي يُولّد داخله الحقد لأنه يكره أن يرى نعمًا على أحد غيره.

فضائل ترك الحقد:

على الإنسان أن يحافظ على راحة وسعادة نفسه، ويساعد نفسه على طرد همومه، وذلك بالحفاظ على سلامة قلبه من وساوس الشياطين، وعدم زرع الأحقاد بداخله، وإذا رأى نعم الله على العباد لا يشغله الهمّ بها، وبذلك يعيش راضيًا عن الله وعن نفسه.

سلامة الصدر تُدخل الجنة: ولهذا رأينا مَن يُبَشَّرُ بالجنة من بين أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم لسلامة صدره، ففي الحديث عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كنا جلوسًا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: (يطلع الآن عليكم رجل من أهل الجنة)، فطلع رجل من الأنصار، فلما كان الغد قال النبي صلى الله عليه وسلم مثل ذلك، فطلع نفس الرجل، فلما كان اليوم الثالث قال النبي صلى الله عليه وسلم مثل ذلك أيضًا، فطلع عليهم نفس الرجل، فأراد أن يبيت معه ثلاث ليالٍ، قال أنس: فكان عبد الله يُحدّث أنه بات معه تلك الثلاث الليالي فلم يره يقوم من الليل شيئًا، وكان فقط إذا استيقظ ذكر الله وكبّر حتى صلاة الفجر. قال عبد الله: غير أني لم أسمعه يقول إلا خيرًا، فلما مضت الثلاث الليالي وكدت أن أحتقر عمله، قلت: يا عبد الله لم يكن بيني وبين أبي غضبٌ ولا هجرةٌ، ولكن سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لك ثلاث مرات: يطلع عليكم الآن رجلٌ من أهل الجنة، فطلعت أنت الثلاث المرات، فأردت أن أبيت معك لأرى ما عملك، فأفعل مثلك، فلم أرك عملت

كبير عملٍ، فما الذي بلغ بك ما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ قال: ما هو إلا ما رأيت، غير أني لا أجدُ في نفسي لأحد من المسلمين غِشًّا ولا أحسدُ أحدًا على خير أعطاه الله إياه.

الحقد داء دفين ليس يحمله إلا جهول مليء النفس بالعلل.

مال للحقد يشقيني وأحمله   إني إذن لغبي فاقد الحيل

جزاء الحقد:

الحقد يؤدي إلى التنازع والتقاتل والعيش في همّ ونكد وحزن، ويُغضب الله لأنه اعتراض على تقسيمه للنعم على عباده.

إن الحقد المصدر الدفين لكثير من الكبائر والذنوب، كالافتراء على الأبرياء، والغيبة، وسوء الظن وتتبع العوارت، وتعيير الناس بعاهاتهم، أوخصائصهم وأفعالهم.

الحقد من كبائر الباطن التي يجب علينا أن نبعد عنها تمامًا، ونتوب إلى الله منها.

وعلى من يجد بداخله الحقد يزداد، عليه أن يتجه مسرعًا إلى الله أن يُبدّل هذا الشعور بداخله، ويطلب من الله أن يعطيه من النعم بدلاً من أن يحقد على عباد الله.

الحل للتوبة من الحقد والحسد:

الحل الوحيد للتخلص من الحقد والحسد هو أن نشغل أنفسنا بأنفسنا فقط، وننظر إلى المستقبل والأهداف التي نريد تحقيقها والنعم التي أنعمها الله علينا بها فقط.

ولا نحاول أن نشغل أنفسنا بغيرنا، نرضى بما قسم الله لهم، فعلى سبيل المثال قد يصادفك أحد، سواء من عائلتك أو أصدقائك، أراد الله به النعم في كل شيء وبكثرة، والله فضله هو فقط بها، فإن شغلت نفسك به أو تعمدت حسده فإن الله لن يغير من نعمته عليه، وبذلك تكون فقط خسرت علاقتك بالله.

لذلك على الإنسان أن يُغمض عينه عن عباد الله ونعمه التي أنعمها عليهم.

وفقط يُركّز فيما يريده هو، ويطلبه من الله عز وجل.

عدم الانشغال بأخطاء الآخرين وعدم الإساءة لهم

الانشغال بعيوب الآخرين من أكثر الأمراض انتشارًا بيننا، فكل منا بدلاً من أن يرى عيوبه ويغيرها، نجدنا نتصيد الأخطاء لبعضنا البعض.

فمن منا لا يوجد عنده نقص في أخلاقه، ولو أحد منا رأى كمّ عيوبه على حقيقتها لانشغل طول عمره فقط لتغييرها، ولا ينظر إلى عيوب الآخرين راغبًا في ذلك من الله أن يستر عيوبه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده).

لماذا ننشغل بأخطاء الآخرين:

من أسباب تدقيقنا في عيوب غيرنا، أننا عندما نجد أنفسنا صغارًا وممتلئين بالعيوب ونشعر بقلة أهميتنا، فإننا وقتها نكثر من ذكر عيوب وأخطاء الآخرين، لنعوض النقص الذي نشعر به داخلنا.

ولكن إذا قمنا بشغل أنفسنا بعيوبنا، وسعينا في تطوير أنفسنا إلى الأفضل، لانشغلنا بأنفسنا بدلاً من تصيد الأخطاء للآخرين.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (طوبي لمن شغله عيبه عن عيوب الناس)، تعني أنه من سعادة المرء انشغاله بعيوبه.

وقال: (من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه).

كيف نشغل أنفسنا بأخطائنا:

فكل منا ينظر إلى قلبه ليرى أخلاقه على حقيقتها، يرى ما في نفسه من غل أو حقد أو حسد لإنسان معين، يرى كم مرة غضب دون حق، كم من مرة نافق أو كذب، أو حاول الوقيعة بين أصدقاء له، كم من مرة كلّم شخصًا بكلام طيب ورطب، وهو يحمل له غير ذلك، كم من مرة نصح أخًا له بنصيحة غير التي كانت نافعه له.

فليرَ كل منا الأكبر والأكثر من ذلك، وهو في حق الله، كم من مرة نصلي ونحن غير خاشعين في الصلاة، وكم من مرة اغتبنا ونحن صائمون، ولم نخف من عقاب الله، أو اعترضنا على قدر لله قدّره وكتبه علينا.

فعلينا أن نطلب من الله أن يستر أخطاءنا ونجاهد أنفسنا في تغيير جميع الصفات السيئة فينا إلى الأفضل، ولو كل شخص أصلح نفسه، وعالج أخطاء نفسه لصلحت جميع العلاقات الإنسانيه بيننا، وصلح المجتمع.

فيكفينا ذكرعيوب الآخرين حتى يكفوا عن ذكرعيوبنا، ويزداد حب الناس وتقديرهم لنا.

ما هي عاقبة ذكر أخطاء الآخرين:

كثرة ذكر أخطاء الآخرين يكون عاقبته أن يتتبع الله أخطاء المتحدث عنهم، حتى لو كان ليس عنده عيوب ظاهرة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يا معشر من آمن بلسانه، ولم يدخل الإيمان في قلبه، لا تغتابوا المسلمين، ولا تتّبعوا عوراتهم، فإنه من اتبع عوراتهم، تتبع الله عورته، ومن تتبع الله عورته يفضحه في بيته).

وعن ابن عمر رضي الله عنهما أنه قال: (كان بالمدينة أقوام لهم عيوب، فسكتوا عن عيوب الناس، فأسكت الله الناس عنهم عيوبهم، فماتوا ولا عيوب لهم، وكان بالمدينة أقوام لا عيوب لهم، فتكلموا في عيوب الناس، فأظهر الله عيوبًا لهم، فلم يزالوا يُعرفون بها إلى أن ماتوا).

أحاديث وأقوال عن الانشغال بعيوب الآخرين:

وعن أبي ذر قال: قلت يارسول الله: أي الأعمال أفضل؟ قال الرسول عليه الصلاة والسلام: (الإيمان باالله والجهاد في سبيله). قلت: فإن لم أفعل؟ قال: (تُعين صانعًا، أوتصنع لأخرق). قلت: يارسول الله، أرأيت إن ضعفت عن بعض العمل؟ قال: (تكف شرك عن الناس فإنها صدقة منك على نفسك).

عن مجاهد عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: ذكروا رجلاً، فقال: إذا أردت أن تذكر عيوب صاحبك فاذكر عيوبك.

قيل للربيع بن خثيم رحمه الله: ما نراك تغتاب أحدًا، فقال لست عن حالي راضيًا حتى أتفرغ لذم الناس.

وعن شريك قال: سألت إبراهيم بن أدهم عما كان بين علي ومعاوية فبكى، فندمت على سؤالي إياه، فرفع رأسه فقال: إن من عرف نفسه اشتغل بنفسه، ومن عرف ربه اشتغل بربه عن غيره.

وقيل: الواجب على العاقل لزوم السلامة بترك التجسس على عيوب الناس، ومع الاشتغال بإصلاح عيوب نفسه، فإن من اشتغل بعيوبه عن عيوب غيره، أراح بدنه ولم يُتعب قلبه، فكلما اطلع على عيب لنفسه هان عليه ما يرى مثله من أخيه. وإن اشتغل

بعيوب الناس عن عيوب نفسه عمي قلبه وتعب بدنه، وتعذر عليه ترك عيوب نفسه، وإن من أعجز الناس من عاب الناس بما فيهم، وأعجز منه من عابهم بما فيه.

لسانك لا تذكر به عورة امرئ فكلّك عورات وللناس ألسن

وعينك إن أبدت إليك معايبًا فدعها وقل: يا عين للناس أعينُ

حب الخيرللآخرين ونفع الناس

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يُؤمن أحدكم حتّى يُحِبَّ لأخيه ما يُحِبّ لنفسه).

عند الحديث عن حب الخير للآخرين نجد أنها صفة بعدنا عنها تمام البعد، فمن منا يُحب الخير لغيره، وعندما يخبرنا صديق أو قريب عن حدث خير له سوف يشرع فيه، من منا يدعو له من ورائه أن يُتمم له هذا الحدث على خير.

نجد منا من يصيبه الهمّ والحزن بسبب نعمة أنعم الله بها على قريب أو أخ له.

إن عدم حب الخير للغير هي من التعديات على أقدار الله، وهي عدم الرضا بقدر الله وتقسيمه للأرزاق.

وعندما نتكلم مع الآخرين عن هذه الصفة، نجد من يشكو أن أصدقاءه أو أقاربه لا يحبون له الخيرويحسدونه بسبب نعمة أنعم الله بها عليه.

ومن منا طلب أحدًا منه حاجة له، وساعده فيها دون أن يُفكر ويتردد.

ما هي عواقب حب الخير للآخرين:

الإنسان عندما يستعين على قضاء حاجته بقضاء حوائج الناس، فإن الله سوف يسعى له في قضاء حاجته، ويهيىء له من يُعينه ويسدّ قضاء حاجته ويسد له أموره.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أحب الأعمال إلى الله أنفعهم، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه دينًا، أو تطرد عنه جوعًا، ولأَن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إليّ من أن أعتكف في

المسجد شهرًا، ومن مشى مع أخيه المسلم في حاجته حتى يُثبتها له، أثبت الله تعالى قدمه يوم تزل الأقدام).

وقال: (من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه، ومن استطاع أن ينفع أخاه فلينفعه).

صفات من يحب الخير للآخرين:

حب الخير للآخرين ونفعهم صفات، لا توجد إلا داخل القلوب المؤمنة بالله فقط وبقضائه وقدره، القلوب القادرة على مساعدة الآخرين، والفرح بحدوث الخير لهم، فإن هذه الصفة غير موجودة إلا داخل القلوب النقية الطيبة، ولذلك علينا أن نسعى إلى تنقية قلوبنا ونطهرها لتوجد بداخلنا.

ومن ذلك نجد أن محبة الخير هي من علامات كمال الإيمان، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أحب للناس ما تُحب لنفسك تكن مؤمنًا).

عن معاذ بن جبل رضي الله عنه أنه سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن أفضل الإيمان، فقال: (أفضل الإيمان أن تُحب لله، وتُبغض لله، وتعمل لسانك في ذكر الله) قال: وماذا يا رسول الله؟ قال: (أن تُحب للناس ما تُحب لنفسك، وتكره لهم ما تكره لنفسك).

جزاء حب الخير للآخرين:

وحب الخير للناس يدخلنا الجنة، بل هو من أعظم أسباب دخول الجنة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أتحب الجنة؟ قال: نعم. قال: فأحب لأخيك ما تحب لنفسك).

وقال: (من أحب أن يُزحزح عن النار ويُدخل الجنة فليُتوفى وهو مؤمن بالله واليوم الآخر، وليأتِ إلى الناس الذي يُحب أن يُؤتى إليه).

موقف يدل على تكريم القرآن لصفة حب الخير للآخرين:

وفي عهد الرسول صلى الله عليه وسلم كان يوجد المهاجرين والأنصار، والأنصار هم الذين أنفقوا أموالهم من أجل المهاجرين، وعندما فضّل الله المهاجرين على الأنصار، لم يجدوا في قلوبهم كرهًا لهم، لذلك مدحهم الله في القرآن الكريم.

وذلك في قول الله تعالى: (لِلْفُقَرَاءِ الْمُهَاجِرِينَ الَّذِينَ أُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا وَيَنْصُرُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ * وَالَّذِينَ تَبَوَّأُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) الحشر:٨– ١٠.

وفوق ذلك لما أخبرهم النبي صلى الله عليه وسلم أن المهاجرين تركوا ديارهم وأموالهم، قالوا: هذه أموالنا، اقسمها بيننا وبين إخواننا المهاجرين، اقسم بيننا وبين إخواننا النخيل، فرفض النبي عليه الصلاة والسلام إلا بأن يعمل المهاجرون مقابل أخذ الأموال.

أسباب عدم حب الخير للآخرين:

وأسباب عدم حب الخير للآخرين كثيرة، فمنا من يسخط على قضاء الله ولا يحب الخير أن يحل على أحد غيره ويريد أن يُقسّم نعم الله علي الناس.

قال تعالى: ﴿قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إذا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الإنفَاقِ وَكَانَ الإنسان قَتُورًا﴾ الإسراء: ١٠٠.

وفيهم أيضًا قال تعالى: ﴿أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحْمَةُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ الزخرف: ٣٢.

ومنا من يملك قلبًا حاقدًا ونفسًا مريضة، فهو لا يحب الخير لأحد ويتمنى زوال النعم من عند جميع الناس.

ومنا من يظن أن الخير الذي يُؤتى للآخرين سوف يمنع الخير الذي يأتيه، فمن المؤكد أننا وقتها لا نعرف الله ولا نعرف كرمه ونعمه التي يُنعم بها علينا، فخزائن الله مليئة.

فماذا يفعل الإنسان بدلاً من أن يكره الخير لغيره:

وبدل من أن نكره الخير لغيرنا، فالأفضل من ذلك أن نتوجه إلى الله ونطلب منه ما نريد، فإن الله خزائنه مليئة لا تنفد.

والله عز وجل يقول في الحديث القدسي: (يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أتقى قلب رجل واحد منكم ما زاد ذلك في ملكي شيئًا، يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أفجر قلب رجل واحد ما نقص ذلك من ملكي شيئًا، يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم قاموا في صعيد واحد فسألوني فأعطيت كل إنسان مسألته ما نقص ذلك مما عندي إلا كما ينقص المخيط إذا أُدخل البحر).

ترك الغيبة

الغيبة هي ذكر شخص بعيبه من ورائه، والبهتان هو ذكر شخص بعيب من ورائه لا يكون فيه.

قيل ما الغيبة يا رسول الله؟ فقال: (ذكرك أخاك بما يكره)، قيل: أفرأيت إن كان في أخي ما أقول؟ قال: (إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته، وإن لم يكن فيه فقد بهته).

فالغيبة هي من كبائر الذنوب، ولها عقوبة كبيرة يوم القيامة/ ونهانا الله سبحانه وتعالى عنها في القرآن الكريم.

قال تعالى: (*مَا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إلا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ*) ق:١٧، ١٨.

قال الله تعالى: (*وَلا يَغْتَب بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ*) الحجرات: ١٢.

جزاء الوقوع في الغيبة:

الغيبة من النفاق، لذلك فهي تأخذ بصاحبها إلى النار لأنه يقابل الذي اغتابه بوجه ويتحدث عنه من ورائه للآخرين بوجه آخر.

وإذا كانت الغيبة تأكل الحسنات وتُحبط الأعمال الصالحة، ويعطي الله من حسناته إلى الذي اغتابه يوم القيامة، وإن لم يكن عنده حسنات فإنه يأخذ من سيئات الذي اغتابه، فلماذا نترك ألسنتنا للغيبة ولا نتحكم فيها.

والرسول عليه الصلاة والسلام رأى عذاب أهل الغيبة، فقد مرَّ النبي صلى الله عليه وسلم ليلة عُرج به بقوم لهم أظفار من نحاس يخمشون وجوههم وصدورهم، قال:

فقلت: (من هؤلاء يا جبريل؟) قال: هؤلاء الذين يأكلون لحوم الناس ويقعون في أعراضهم.

الأسباب وراء الغيبة:

وحيث إنه علاج كل علة بقطع سببها، فعلى كل من يغتاب شخصًا أن يعلم ما هو السبب وراء ذلك.

إما أن تكون بسبب نقص داخلنا، لذلك نريد أن نحقر من الآخرين لنزيد أنفسنا مكانة عن الذي نغتابه، وهذا من أكبر الأسباب التي تؤدي إلى الوقوع في الغيبة.
إما أن تكون ناتجة عن البغض والحسد والكره لشخص معين، لذلك نغتابه لنقلل من شأنه ونجعل الآخرين يكرهونه.

وإما أن تكون بسبب عيب حقيقي في الذي نغتابه، لا يوجد فينا، فعلينا أن نحمد الله فذلك لنا أفضل.

سرعة التوبة عن الوقوع في الغيبة:

وبعد هذا على كلٍ منا أن يتوقف عن غيبة غيره حتى نحتفظ بحسناتنا لأنفسنا.

فإذا كان أحدنا متعودًا دائمًا على ذكر عيوب الآخرين في عدم وجودهم، فعليه أن يتوب توبة صادقة، ويتوب من أعراض كل من اغتابهم، وذلك بأن يتصدق صدقة عن الذين اغتابهم، ولا يقع في أعراضهم مرة أخرى.

مواقف من حياة الرسول الكريم تدل على كبر ذنب الغيبة:

ومن ذلك ما رُوِي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه حثّ يومًا على الصدقة، فقام علبة بن زيد، فقال: ما عندي إلا عرضي، فإني أُشهدك يا رسول الله أني تصدقت

بعرضي على من ظلمني. ثم جلس، فقال له رسول الله قال صلى الله عليه وسلم: (أنت المتصدق بعرضك قد قبل الله منك).

وعن عمرو بن شعيب أنهم ذكروا عند رسول الله قال صلى الله عليه وسلم رجلاً، فقالوا: لا يأكل حتى يطعم، ولا يرحل حتى يُرحل له. فقال النبي قال صلى الله عليه وسلم: (اغتبتموه). فقالوا: يا رسول الله، حدثنا بما فيه. قال: (حسبك إذا ذكرت أخاك بما فيه).

وروى أبو هريرة أن رجلاً اعترف بالزنا أمام رسول الله صلى الله عليه وسلم أربع مرات، فأقام عليه الحد، فسمع الرسول صلى الله عليه وسلم رجلين من الأنصار يقول أحدهما لصاحبه: انظر إلى هذا الذي ستر الله عليه، فلم يدع نفسه حتى رُجم رجم الكلب. فسكت رسول الله قال صلى الله عليه وسلم. ثم سار ساعة فمرَّ بجيفة حمار قد انتفخ بطنه فقال عليه الصلاة والسلام: (أين فلان وفلان؟) فقالا: ها نحن يا رسول الله. فقال لهما: (كُلا من جيفة هذا الحمار). فقالا: يا رسول الله، غفر الله لك، مَنْ يأكل من هذا؟! فقال رسول الله قال صلى الله عليه وسلم: (فما نلتما من أخيكما آنفًا أشد من أكل هذه الجيفة، فوا الذي نفسي بيده، إنه الآن في أنهار الجنة ينغمس فيها).

عن عائشة رضي الله عنها قالت: قلت يا رسول الله، حسبك من صفية أنها قصيرة. فقال صلى الله عليه وسلم: (لقد قلت كلمةً لو مُزجت بماء البحر لمزجته). فماذا نفعل عند عرضنا على رب العزة والجلال ويقال لنا (*هَذَا كِتَابُنَا يَنطِقُ عَلَيْكُم بِالْحَقِّ إِنَّا كُنَّا نَسْتَنسِخُ مَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ*) الجاثية: ٢٩.

ماذا نفعل عندما يقال لنا: (اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا) الإسراء: ١٤.

ترك النميمة

النميمة هي السعي للإيقاع في الفتنة، كمن ينقل كلامًا بين صديقين، أو زوجين للإفساد بينهما، سواء كان ما نقله حقًا وصدقًا، أم باطلاً وكذبًا، وسواء قصد الإفساد أم لا، فإن أدى نقل كلامه إلى إفساد العلاقات فهي النميمة، حتى لو لم تُفسد بينهما فإنها نميمة.

قال تعالى: (وَلَا تُطِعْ كُلَّ حَلَّافٍ مَهِينٍ، هَمَّازٍ مَشَّاءٍ بِنَمِيمٍ) القلم: ١٠، ١١.

قال صلى الله عليه وسلم: (لا يَدْخُلُ الجَنَّةَ نَمَّامٌ).

أسباب النميمة:

أسباب النميمة لا تختلف كثيرًا عن أسباب الغيبة، فهي أيضًا ناتجة عن الحسد والحقد والغل وإرادة أن ينقص من مكانة الآخرين.

ولكن يزداد عليها الغلّ والحقد تجاه علاقة معينة، كالذي يريد أن يُوقع بين الأزواج أو بين الأصدقاء المتحابين أو بين الأخوة أو بين أفراد العائلة الواحدة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يبلغني أحد منكم عن أصحابي شيئًا، فأنا أحب أن أخرج إليهم وأنا سليم الصدر).

أما الهمز واللمز: فهما من أقسام الغيبة المحرمة، فالهَّماز بالقول، واللمَّاز بالفعل وهو حرام. ومن ذلك قول عائشة رضي الله عنها: دخلت علينا امرأة، فلما ولّت أومأت بيدي: أنها قصيرة، فقال عليه الصلاه والسلام: (اغتبتها).

وهذه الآية الكريمة تصف لنا فيها صفات النمام:

قال تعالى: ﴿*ولا تُطع كل حلاّفٍ مهين، همازٍ مشاءٍ بنميم، مناع للخير معتدٍ أثيم*﴾ القلم: ١٠-١٣.

إنه حلاف كثير الحلف ويُكثر الحلف حتى يحاول إقناع من أمامه ويُخفي كذبه ويستطيع الوقيعة بين الناس.

إنه مهين لا يحترم نفسه ولا يحترم الناس في قوله.

إنه هماز يهمز الناس ويعيبهم بالقول ليحاول القوع بينهم.

مشاء نميم، أي إنه يمشي بين الناس بالنميمة ليوقع بينهم ويُفسد الصلات الحميدة بين الناس.

مناع للخير لأنه يمنع الخير والصلات الحميدة بين الناس.

معتدٍ لأنه بذلك يتعدى الحدود لذكره عيوبًا في الآخرين يستخدمها في الوقيعة.

أثيم لأنه بذلك يرتكب محرمات بذكره أعراض الآخرين.

عتلّ أي إنه يكون مكروهًا للآخرين مفضوحًا أمره بينهم، ثقيلاً على قلوب الآخرين.

زنيم، فهو شرّ، لسانه لا يسلم منه أحد.

ماذا يفعل الإنسان عندما يأتيه النمام ويريد الإفساد:

قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الذِينَ آمَنُوا إن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ) الحجرات:٦.

ومن هنا علينا عدم تصديق أي خبر يصل إلينا وأن نتحقق منه حتى لا نظلم أحدًا.

ومن الممكن المواجهة بين النمام والذي نُمّ عليه حتى نعلم مدى صدقه، فإذا كان كاذبًا فإن هذا الموقف يكون كافيًا له ليترك النميمة ويرجع عنها.

فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من ردَّ عن عرض أخيه ردَّ الله عن وجهه النار يوم القيامة).

قيل: (لو صح ما نقله النمّام إليك لكان هو المجترىء بالشتم عليك، والمنقول عنه أولى بحلمك لأنّه لم يقابلك بشتمك).

مواقف وأحاديث تدل على قبح عمل النمام:

رُوي عن عمر بن عبد العزيز ـ رضي الله عنه ـ أنه دخل عليه رجل فذكر له عن رجل شيئًا، فقال له عمر: إن شئت نظرنا في أمرك، فإن كنت كاذبًا فأنت من أهل هذه الآية (إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا)، وإن كنت صادقًا فأنت من أهل هذه الآية (هماز مشاءٍ بنميم)، وإن شئت عفونا عنك. قال: العفو يا أمير المؤمنين، لا أعود إليه أبدًا.

قال لقمان لابنه: يا بني أوصيك بخِلالٍ أن تمسكت بها لم تزل سيدًا، (ابسط خلقك للقريب والبعيد، وأمسك جهلك عن الكريم، واحفظ إخوانك، وصل أقاربك، وليكن إخوانك من إذا فارقتهم وفارقوك لم تعبهم ولم يعيبوك).

والنمام ذليل، إن رجلاً سأل حكيمًا عن السماء وما أثقل منها؟ فقال: البهتان على البريء، وعن الأرض وما أوسع منها؟ فقال: الحق، وعن الصخر وما أقسى منه؟ فقال: قلب الكافر، وعن النار وأحَرَّ منها؟ فقال: الحسد، وعن الزمهرير وما أبرد منه؟ فقال: الحاجة إلى القريب إذا لم تنجح. وعن البحر وما أغنى منه؟ فقال: القلب القانع، وعن اليتيم وما أذل منه؟ فقال: النمام إذا بان أمره.

النمام كذاب، مغتاب، غادر للعهد، غالٍ حسود، منافق، مفسد يحب الشر للناس.

علاج النميمة في المجتمع:

أولاً على السامع: أن لا يُصدق كل ما يأتيه من كلام وأن يكون ناصحًا للنمام، وإن لم يُفلح معه الكلام يكون بمواجهته بالذي يذكره بالغيب، حتى يرجع عن سوء أفعاله.

ثانيًا على النمام: أن يتذكر عقاب النميمة، وأن يتوب إلى الله، وأن يفعل عكس النميمة ونشر الكره بين الناس، وذلك بألا يذكر الناس بسوء ويحاول جاهدًا نشر الحب بينهم.

وأن يتذكرالنمام دائمًا أن الله سوف يأخذ بحق من فرّق بينهم إن لم يكن في الدنيا سيكون في الآخرة، وأن يتذكر أن الحياة قصيرة، فعليه أن يحفظ لسانه.

جزاء النميمة:

النميمة من الأسباب التي تُوجب عذاب القبر لما روى ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مرّ بقبرين، فقال إنهما يعذبان وما يعذبان في كبير، ثم قال: (بلى كان أحدهما لا يستتر من بوله وكان الآخر يمشي بالنميمة).

كظم الغيظ والعفو عن الناس من الصفات التي يتسم بها الإنسان إذا كان نابعًا من داخله إحساس كبير بقيمة نفسه، ولديه ثقة في نفسه كبيرة.

لذلك هاتان الصفتان متصلتان تمامًا بإيمان الشخص بنفسه وبنجاحاته وقدراته، لذلك لا تسهل إثارته ولا استفزازه.

ولذلك يكون كظم الغيظ عنده سهلاً، ويعفو عن الناس بسهولة لمعرفته قدره الكبير وقدرهم الصغير إذا حاولوا إيذاءه.

كظم الغيظ

كظم الغيظ هو القدرة على إمساك النفس عند الغضب وعدم الاستسلام للشيطان، لأن الغضب يتمكن من الإنسان كله ويجعله يفعل ما لا يليق به، ويخرج عنه أسوء الأقوال والأفعال، ووقتها لا يستطيع أن يرجع فيها.

وكظم الغيظ من صفات التعقل والتروي والحلم، وتزيد صاحبها رفعة ووقارًا ورزانة، وهو دليل على سمو النفس ورفعتها وكرم أخلاقها.

إن سرعه الغضب وعدم التحكم في الأفعال من أسوأ الصفات التي يتصف بها إنسان أيًا كان، وهي تُسيء إلى الإنسان، وعاقبة الغضب دائمًا تكون خسارة عائدة على الشخص الغاضب فقط، فهي صفة لا تجلب إلا ندمًا وازدراءً في عيون الآخرين.

قال تعالى ﴿وَسَارِعُواْ إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاء وَالضَّرَّاء وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ والعافين عن الناس﴾ آل عمران: ١٣٤.

ماهي عاقبة كظم الغيظ عند الله:

كظم الغيظ يورث رضا الله عز وجل على الإنسان، غير أنه يزيد من قيمة الإنسان الحقيقية، لأن سهولة كظم الغيظ تدل على إنسان قوي لديه ثقة قوية بنفسه ويعلم قدر نفسه جيدًا.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من كظم غيظًا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله سبحانه على رؤوس الخلائق حتى يخيره من الحور العين ما شاء). وقال: (مامن عبد كظم غيظه إلا زاده الله عز وجل عزًا في الدنيا والآخرة).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما من جرعة أعظم أجرًا عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله). وقال: (من كفّ غضبه كفّ الله عنه عذابه ومن خزن لسانه ستر الله عورته).

كيف وصف الله الناس التي تستطيع كظم غيظها:

الله وصف الكاظمين الغيظ بالمتوكلين على الله، لأنهم يعلمون أن الله مطلع على النفوس وسوف يؤتيه حقه.

ووصفهم بالمحسنين لأنهم يعلمون أن الله يراهم، وأن الله سوف ينظر إليهم بعين الرحمة إذا كظموا غيظهم.

قال تعالى: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ الفرقان:٦٣.

وقال لقمان عليه السلام لابنه: يا بني لا تُذهب ماء وجهك بالمسألة ولا تشف غيظك بفضيحتك واعرف قدرك تنفعك معيشتك.

وقال أيوب عليه السلام: حلم ساعة يدفع شرًا كثيرًا، وإن أفضل الأعمال الحلم عند الغضب والصبر عند الجزع.

ماذا نفعل إذا تمكن منا الغضب:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا غضب وهو قائم جلس، وإذا غضب وهو جالس قام من مكانه فيذهب غضبه.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (تعوّذ بالله من الشيطان الرجيم فإن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تُطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ) وقال: (إن الغضب جمرة تُوقَد في القلب، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ بالماء البارد).

ولكن كيف نُعوّد أنفسنا على كظم الغيظ:

علينا أن نتذكر شرف هذه الخصلة عند الله تعالى ونتذكر ثوابها العظيم، وأن نُعوّد أنفسنا على الصبر وعلى النظر للأمور بعين العقل.

أن نتذكر ونعلم جيدًا نتائج الغضب التي لا نستطيع ردها، وفقط نندم عليها وقت لا ينفع الندم، وعلينا أن نتصنع التعقل حتى يكون هذا هو خُلقنا فعلاً.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، ومن يتحرّ الخير يُعطه، ومن يتق الشر يوقه).

مواقف تساعدنا على كظم الغيظ:

عن عائشة رضي الله عنها، إنها قالت للنبي صلى الله عليه وسلم: هل أتى عليك يوم كان أشد من يوم أُحد؟ فقال: (لقد لقيت من قومك ما لقيت، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة، إذ عرضت نفسي على أحد منهم، فلم يجيبني إلى ما أردت، فانطلقت وأنا مهموم على وجهي، فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب، فرفعت رأسي، فإذا أنا بسحابة قد أظلتني، فنظرت فإذا فيها جبريل، فناداني فقال: إن الله قد سمع أن قومك ما ردوا عليك، وقد بعث الله إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم، فناداني ملك الجبال وسلم علي ثم قال: يا محمد، إن شئت أُطبق عليهم الأخشبين، فقلت له: (بل أرجو أن يُخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئًا).

شتم رجل أبا بكر الصديق رضي الله عنه وهو ساكت، فلما ابتدأ ينتصر منه قام رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال أبو بكر رضي الله عنه: إنك كنت ساكتًا لما شتمني، فلما تكلمت قمت. قال صلى الله عليه وسلم: (لأن الملك كان يُجيب عنك فلما تكلمت ذهب الملك وجاء الشيطان، فلم أكن لأجلس في مجلس فيه الشيطان).

قال رجل لضرار بن القعقاع: والله لو قلت واحدة لسمعت عشرًا، فقال له ضرار: والله لو قلت عشرًا، لم تسمع واحدة.

وشتم رجل الشعبي فقال له الشعبي: إن كنت كما قلت فغفر الله لي، وإن لم أكن كما قلت فغفر الله لك.

وكان الحسن بن علي رضي الله عنهما يمشي على ظهر جواده، فرآه شاميًا فأخذ الشامي يلعن الحسن ويسبه بأفظع الشتائم، والحسن لا يرد، فلما فرغ من الشتائم أقبل عليه الحسن رضي الله تعالى عنه وقال له وهو يضحك :(أيها الشيخ أظنك غريبًا ولعلك شبهت، فلو استعتبتنا أعتبناك ولو سألتنا أعطيناك ولو استرشدتنا أرشدناك ولو استحملتنا أحملناك وإن كنت جائعًا أشبعناك وإن كنت عريانًا كسوناك وإن كنت محتاجًا أغنيناك وإن كنت طريدًا آويناك وإن كانت لك حاجة قضيناها لك)، فلما سمع الرجل كلام الحسن رضي الله عنه بكى، ثم قال: أشهد بأنك خليفة الله في أرضه، الله اعلم حيث يجعل رسالته، وكنت أنت وأبوك أبغض خلق الله إليّ والآن أنت أحب خلق الله إليّ، وحوّل الرجل راحلته إليه وكان ضيفه إلى أن ارتحل.

العفو عن الناس

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: (ينادي منادٍ يوم القيامة ليقم من أجره على الله، فليدخل الجنة) قيل: من هم؟ قال: (العافون عن الناس).

جزاء العفو عن الناس:

العفو عن الناس يعود علينا بمغفرة الله.

قال تعالى: ﴿وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فإن اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ التغابن: ١٤. وقال تعالى: (وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ألا تُحِبُّونَ أن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ) النور: ٢٢.

من هاتين الآيتين نجد أن العفو عن الناس ومسامحتهم من أهم أسباب عفو الله عنا وتجاوزه عن سيئات أعمالنا.

ولماذا نذكر الناس إذا ذكرنا رب الناس، فمن الأحق: أن لا نسامح الناس وووقتها لا يسامحنا الله، أم أن نسامح الناس ونعفو عنهم حتى يسامحنا الله ويعفو عنا ويدخلنا الله جنته ويغفر لنا ذنوبنا؟

والعفو عن الناس ومسامحتهم ليس سهلاً، ولكنه يحتاج إلى قوة كبيرة حتى يستطيع إنسان أن يسامح أحدًا أساء إليه.

ولكن ماهو الفرق أن يسامحنا الله أو أن يعفو عنا؟

الفرق هو أن يسامحنا الله، إن الذنب يسامحنا الله عليه ولكنه يظل مكتوبًا في أعمالنا، أما أن يعفو عنا هو، أن يسامحنا الله عليه ويُمسح من أعمالنا، لذلك كان العفو أكبر من المسامحة.

الله سبحانه يعفو عن ذنوب التائبين، وكان من دعاء النبي صلى الله عليه وسلم: (اللهم إنك عفو كريم تحب العفو فاعفُ عني).

ونحن أيضًا علينا أن نعفو عن أخطاء الآخرين في حقنا، وذلك بأن ننساها تمامًا ولا نحاول التفكير فيها حتى يعفو الله عنا.

أنبياء الله وعفوهم عن أعدائهم:

وعندما دخل النبي صلى الله عليه وسلم مكة منتصرًا، جلس صلى الله عليه وسلم في المسجد، والمشركون ينظرون إليه خائفين من انتقامه، بسبب ما صنعوا به وبأصحابه. فقال لهم النبي صلى الله عليه وسلم: (يا معشر قريش، ما تظنون أني فاعل بكم؟). قالوا: خيرًا، أخ كريم، وابن أخ كريم قال: (اذهبوا فأنتم الطلقاء).

وفي القرآن ذكر الله نبيه يوسف وكيف أنه عفا عن إخوته على الرغم من أنه كان ملك مصر وكان يستطيع أن يأخذ حقه منهم، وقال لهم في قوله تعالى: (قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ ۖ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) يوسف:٩٢.

ولهذا قال بعض الحكماء: (أحسن المكارم، عفو المقتدر وجود المفتقر) جود المفتقر:تعني كرم الفقير.

ما هي الفضائل التي تعود علينا عندما نعفو عن الناس:

عندما نعفو عن الناس نزداد علوًا ونزداد شرفًا، وقيمتنا تعلو كثيرًا عن الذي عفونا عنه، وإذا كان شخصًا يكرر خطأً بعينه فعليه أن يعفو عنه ولا يحاول إيذاءه، وبدلاً من ذلك البعد عنه تمامًا.

وفي ذلك قال الله سبحانه وتعالى: (*خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ*) الأعراف: ١٩٩.

فإن الذي يتصف بالعفو عن الناس يحبه الناس ويلتفون حوله ويحبونه، لأن الناس يجتمعون على الرفق واللين ولا يجتمعون على الشدة والعنف.

ونجد ذلك في قوله تعالى: (فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ) آل عمران: ١٥٩.

ويقول تعالى: (*ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ*) فصلت: ٣٤.

يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (ما نَقصت صدقة من مال، وما زاد الله عبدًا بعفو إلا عزًّا).

المواقف التي تدل على عفو الرسول الكريم:

كان النبي صلى الله عليه وسلم نائمًا في ظل شجرة، فإذا برجل من الكفار يهجم عليه، وهو ماسك بسيفه ويوقظه، ويقول: يا محمد، من يمنعك مني. فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم بكل ثبات وهدوء: (الله). فاضطرب الرجل، وسقط السيف من

يده، فأمسك النبي صلى الله عليه وسلم السيف، وقال للرجل: (ومن يمنعك مني؟). فقال الرجل: كن خير آخذ. فعفا النبي صلى الله عليه وسلم عنه.

وقد قيل للنبي: ادْعُ على المشركين، فقال: (إني لم أُبْعَثْ لَعَّانًا، وإنما بعثتُ رحمة).

احترام الكبير والعطف على الصغير وبرّ الوالدين صفات نابعة من الشخص نفسه، ومن قابليته على تقبل نفسه واحترامه لها.

فإذا كان الإنسان يحترم نفسه ويرى قدرها كبيرًا، فمن هنا يحترم ويعطي الحقوق لمن هم أكبر منه سنًا خاصة والديه.

ويقدم النصيحه والتوجهات لمن هم أصغر منه سنًا بالعطف والمحبة، لأنه يريد أن يعكس لهم خبرته وتجاربه في الحياة.

احترام الكبير والعطف على الصغير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ليس منا من لا يحترم كبيرنا ولا يعطف على صغيرنا).

فإن الكبير عنا علينا احترامه، فهو يكون تصديقًا لنا بدوره في الحياة، والصغير علينا احترام ضعفه وصغره، فلا نوجه إليه النصح إلا بالعطف والمحبة.

ومن هنا علينا تربية أنفسنا على احترام الكبير وأن نزرع هذه الصفة داخل أولادنا، فباحترام الكبير نعطيه حقه، خاصه إن كان داخل الأسرة، والاحترام شعور داخلي نابع من التربية الصحيحة.

وحتى إذا كنا كأجيال متتالية نجد أن الشباب يتميزون عن الكبار بسرعة التفكير ومواجهة الصعاب بقوة، أما الأكبر سنًا فإنهم ينتظرون كثيرًا ويصبرون طويلاً.

وإذا كانت هاتان الصفتان توجدان اختلافًا بين الأجيال، فهذا لا يعني عدم احترام الأكبر سنًا، وأيضًا لا يمنع أن نلجأ إليهم لنستفيد من آرائهم وتجاربهم.

ونجد أنه أساس واضح في تربية الأطفال وفي معاملة حتى من هم أصغر منا سنًا، أن نعاملهم بعطف، فمن المهم البعد عن القسوة والعنف في التربية، يجب أن يكون لنا دور قوي ويكون لنا تأثير أقوى في النصح، وذلك بالاعتماد على العطف فقط.

وبتلك الصفتين يعمّ الشعور بالمحبة بين الأجيال في المجتمع وتسود الألفة.

برّ الوالدين

برّ الوالدين هو معاملة الوالدين المعاملة الحسنة التي تليق بهما، وبالمعروف الذي قدماه إلينا وفعل الخير وتقديمه لهما، وهو أمر وفرض من الله سبحانه علينا طاعته فيه.

قال تعالى: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ ألا تَعْبُدُواْ إِلا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحساناً﴾الإسراء:٢٣.

قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ﴾ لقمان:١٤.

فضل برّ الوالدين:

وبرّ الوالدين له فضل واضح وكبير عند الله أثره يرجع على الإنسان في الدنيا قبل الآخرة.

والله فرض علينا برّ الوالدين وإرضائهم، بل إنه جعل برّ الوالدين ورضاهم من شروط رضاه عنا، قال صلى الله عليه وسلم: (رضا الرب في رضا الوالد، وسخط الرب في سخط الوالد).

فإن الله يعجل بثواب برّ الوالدين ليراه في أبنائه، قال صلى الله عليه وسلم: (بِرُّوا آباءكم تَبرّكم أبناؤكم، وعِفُّوا تَعِفَّ نساؤكم).

الجنة تحت أقدام الأمهات:

ومعناها أن من يبرّ أمه ويُحسن إليها فإن جزاءه يكون دخول الجنّة.

جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم يريد الجهاد، فأمره النبي صلى الله عليه وسلم أن يرجع ويبرّ أمه، فأعاد الرجل رغبته في الجهاد، فأمره النبي صلى الله عليه

وسلم أن يرجع ويبرّ أمه. وفي المرة الثالثة، قال له النبي صلى الله عليه وسلم: (ويحك! الزم رِجْلَهَا فثمّ الجنة)، وقال صلى الله عليه وسلم: (ففيهما فجاهد). واسأل الله في برهما، فإذا فعلت ذلك فأنت حاج ومعتمر ومجاهد.

طاعة الوالدين تكون في جميع الأمور:

وطاعة الوالدين تكون في كل شيء من أمور الدنيا، والله أمرنا بذلك، إلا إذا أرادا منا معصية الله، ففي هذا الموقف فقط لا نطيعهما، ولكن نعاملهما معاملة حسنة.

قال تعالى: (وإن *جَاهَدَاكَ* عَلَىٰ أن *تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ* عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا) لقمان:١٥.

ولكن ما هو جزاء من يسيء إلي والديه ويعاملهما معاملة سيئة:

إذا أساء أي منا لوالديه، فهو يُعتبر عاقًا لهما لأنه يؤذيهما، والله حرّم ذلك ولو بنظرة أو بكلمة صغيرة، فمن يفعل ذلك فإنه سوف يلقى غضب الله وسوف يُعجل الله بعقوبته في الدنيا قبل الآخرة.

يقول تعالى: (*فَلَا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا*) الإسراء:٢٣.
فقال صلى الله عليه وسلم: (ألا أنبئكم بأكبر الكبائر: الإشراك بالله، وعقوق الوالدين).

وقال: (كل الذنوب يؤخّر الله منها ما شاء إلى يوم القيامة إلا عقوق الوالدين، فإن الله يعجله لصاحبه في الحياة قبل الممات).

مواقف تدل على برّ الوالدين:

ومن أكثر ما يدل على طاعة الوالدين قصة سيدنا إبراهيم وسيدنا إسماعيل، عندما أوحى إلى سيدنا إبراهيم بذبح ولده سيدنا إسماعيل، حيث قال له: ﴿يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ﴾ الصافات:١٠٢، فرد عليه إسماعيل عليه السلام: ﴿قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي أن شَاء اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ﴾ الصافات:١٠٢.

فلما أمسك سيدنا إبراهيم عليه السلام السكين، جاء فرج الله وأنزل عليهم ذبيحًا من السماء، قال تعالى: ﴿وَفَدَيْنَاهُ بِذِبْحٍ عَظِيمٍ﴾ الصافات:١٠٧.

والله أمرنا بالدعاء لوالدينا، وذلك في قوله تعالى:

قال تعالى: ﴿رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ﴾إبراهيم:٤١.

وقال تعالى: ﴿رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِيَ مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ﴾ نوح:٢٨.

والمسلم يبرّ والديه حتى بعد وفاتهما:

بأن يدعو لهما بالرحمة والمغفرة، وينَفِّذَ عهدهما، ويكرمَ أصدقاءهما.
إن رجلاً من بني سلمة جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، هل بقي من برّ أبوي شيء أبرُّهما به من بعد موتهما؟ قال: (نعم، الصلاة عليهما (الدعاء لهم)، والاستغفار لهما، وإيفاءٌ بعهودهما من بعد موتهما، وإكرام صديقهما، وصلة الرحم التي لا توصل إلا بهما).

هذا الجزء من الأخلاقيات يتحدث عن الأخلاق التي تؤثر على العلاقات الإنسانية بيننا على المدى الطويل، ولا أحد يستطيع وصف أحد بها إلا بعد معرفته لفترة كبيرة.

وهذه الأخلاقيات تخفى عن العباد في بدايات العلاقات ولكنها لا تخفى عن الله، ولكنها إذا عرف الإنسان بعد فترة بالأخلاق الحميدة منها كان لها أثر كبير وفعال في بناء علاقات راسخة بينه وبين الناس.

أما إذا عُرف الإنسان بعد فترة بالأخلاق السيئة منها، يكون لها دور كبير في إفساد العلاقات الإنسانية تمامًا، وتقلل من شأن صاحبها كثيرًا.

وهذه الأخلاقيات هي الصدق والعدل والأمانة والوفاء بالعهد، والتعاون والإخاء، والعزة والكرامة، والتواضع وعدم الغرور، والكرم، والرحمة، والحياء.

الصدق

الصدق هو أن يصدق الإنسان في جميع أقواله وتكون مطابقة للواقع وما يحدث فيه.

فالإنسان الذي يتصف بالصدق نجده يحصل على ثقة واحترام الآخرين ويكون في موضع تقدير منهم.

وأمرنا الله تعالى بالصدق، فقال: ﴿*يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ*﴾ التوبة: ١١٩.

الصدق ينجّي صاحبه وهو من أهم وأقصر الطرق للنجاة بصاحبه من شرور الأمور:

(الزموا الصدق فإنه منجاة).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (تحروا الصدق وإن رأيتم أن فيه الهَلَكَة، فإن فيه النجاة).

والآيات التي تدل أن الصدق صفة الله ورسوله الكريم:

وإذا كان الله وصف نفسه بالصدق في القول، فعلينا أن نتصف بهذه الصفة، ونجعل الصدق يغلب على جميع أقوالنا.

يقول الله تعالى: (*وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ قِيلاً*) النساء:١٢٢.

وكان الصدق صفة ملازمة للرسول صلى الله عليه وسلم، وكان قومه ينادونه بالصادق الأمين، ولقد قالت له السيدة خديجة رضي الله عنها عند نزول الوحي عليه: إنك لَتَصْدُقُ الحديث.

وقد بيّن الله تعالى في القرآن الكريم جزاء الصدق:

وقد بيّن القرآن جزاء الصدق لأن الإنسان الصادق يؤمن بالله ويراه، لذلك يصدق في جميع أقواله، وجميع أفعاله تكون مستقيمة خوفًا من الله، لذلك وعدهم الله بالجنة وبالفوز في الدنيا والآخرة.

قال تعالى: (قَالَ اللَّهُ هَٰذَا يَوْمُ *يَنفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ* لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأنهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رضي اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَٰلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) المائدة:١١٩.

أثر الصدق على تهذيب الأخلاق بالكامل والبعد عن المعاصي:

كان رجل يعصي الله سبحانه وكان فيه كثير من العيوب، فحاول أن يصلحها، فلم يستطع، فذهب إلى عالم، وطلب منه وصية يعالج بها عيوبه، فأمره العالم أن يعالج عيبًا واحدًا وهو الكذب، وأوصاه بالصدق في كل حال، وبعد فترة أراد الرجل أن يشرب خمرًا فاشتراها وملأ كأسًا منها، وعندما رفعها إلى فمه قال: ماذا أقول للعالم إن سألني: هل شربتَ خمرًا؟ فهل أكذب عليه؟ لا، لن أشرب الخمر، وفي اليوم التالي، أراد الرجل أن يفعل ذنبًا آخر، لكنه تذكر عهده مع العالم بالصدق فلم يفعل ذلك الذنب، وبمرور الأيام تخلى الرجل عن كل عيوبه بفضل تمسكه بخلق الصدق.

وهذه القصة لها دلالة قويه على أثر الصدق علينا، فإن الإنسان الصادق يكون أمينًا ومخلصًا وموضع ثقة من الجميع، لأنه بعد الصدق تأتي جميع الصفات الطيبة، ويكون عابدًا ومتقيًا لله عز وجل، لأنه يري الله دائمًا.

أما الإنسان الذي يكذب باستمرار، فمن الممكن أن يفعل أي شيء مخالف لأوامر الله ويكون خائنًا للأمانة.

الصدق صفه المؤمن:

أي إنسان إذا كان مؤمنًا بالله حقًا، فإنه لا شك يكون صادقًا في جميع أقواله، لأن الصدق يطبع الإنسان على جميع الصفات الحميدة الطيبة.

وجميع الصفات الطيبة هي نتاج للصدق من وفاء بالعهد ورد الأمانات وحسن التعامل والعدل، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا تغتروا بصلاتهم، ولا بصيامهم، فإن الرجل ربما لهج بالصلاة والصوم حتى لو تركه استوحش، ولكن عند صدق الحديث،

وأداء لأمانة).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (زينة الحديث الصدق)، وقال: (من صدق لسانه زكى عمله).

والمؤمن الحق لا يكذب أبدًا، فقد سُئل النبي صلى الله عليه وسلم: أيكون المؤمن جبانًا؟ قال: (نعم). قيل: أيكون المؤمن بخيلاً؟ قال: (نعم). قيل: أيكون المؤمن كذابًا؟ قال: (لا).

ويقول النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة، وإن الرجل لَيَصْدُقُ؛ حتى يُكْتَبَ عند الله صِدِّيقًا، وإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل لَيَكْذِبُ، حتى يُكْتَبَ عند الله كذابًا).

ووصف القرآن الكريم أنبياء الله بالصدق ومدح هذه الصفة فيهم:

والصدق من أعظم وأجل الصفات، لذلك نجد أن الله وصف أنبياءه وكرمهم بها.

فقال تعالى عن نبي الله إبراهيم: (*وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إنه كَانَ صِدِّيقًا نَّبِيًّا*)
وقال الله تعالى عن إسماعيل: (*وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ* إنه كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا) مريم: ٥٤.

وكان يصف الناس سيدنا يوسف بالصدّيق، قال تعالى: (*يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ*) يوسف: ٤٦.

والصدق يكون في كل الأمور:

الصدق مع الله: بأن تكون الأعمال جميعها خالصة لله عز وجل لا تكون مصحوبة بالنفاق، يُخلص لله في أعماله ابتغاء وجهه فقط.

الصدق مع الناس: في أنه لا يكذب على أي أحد في أي قول، والنبي صلى الله عليه وسلم قال: (كَبُرَتْ خيانة أن تُحدِّث أخاك حديثًا، هو لك مصدِّق، وأنت له كاذب).

الصدق مع النفس: في أنه يواجه نفسه بعيوبه ويغيرها.

رسولنا الكريم أمرنا بتربية أولادنا على الصدق:

وهذا الحديث فيه دلالة على أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أمرنا على تربية أبنائنا على الصدق وألا نستهون بالكذب أمامهم حتى لا يكون من صفاتهم.

عن عبد الله بن عامر رضي الله عنه قال: دعتني أمي يومًا ورسول الله صلى الله عليه وسلم جالس في بيتنا، فقالت: تعالَ أُعطِك. فقال لها: (ما أردتِ أن تعطيه؟) قالت: أردتُ أن أعطيه تمرًا. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (أما إنك لو لم تعطِه شيئًا كُتِبَتْ عليك كذبة).

البعد عن الكذب:

الكذب من أسوء الصفات التي يتصف بها الإنسان، لأن الكذب ينتج عنه أسوء الطباع، فالإنسان الكاذب يكون خائنًا لعهوده، والخيانة هي أساس أسوء الصفات وأقبحها، وتُسهّل عليه أيضًا فعل الذنوب والمعاصي.

قال تعالى: (*إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكَذِبَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْكَاذِبُونَ*) النحل:١٠٥.

الكذاب لا يستطع أن يداري كذبه أو ينكره، بل إن الكذب يظهر عليه، قال الإمام علي: ما أضمر أحد شيئًا إلا ظهر في فلتات لسانه وصفحات وجهه.

يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (آية المنافق ثلاث: إذا حدَّث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أؤتمن خان). وقال: (وإذا كذب العبد تباعد الملك عنه ميلاً من نتن ما جاء به).

وقد قالت السيدة أسماء بنت يزيد لرسول الله صلى الله عليه وسلم: يا رسول الله، إذا قالت إحدانا لشيء تشتهيه: لا أشتهيه، يعدُّ ذلك كذبًا؟ فقال صلى الله عليه وسلم: (إن الكذب يُكْتَب كذبًا، حتى تُكْتَب الكُذَيبَة كذيبة).

علينا البعد عن الكذب في المدح (المجاملة) أو المزاح:

وقد حذَّر النبي صلى الله عليه وسلم من الناس الذين يمدحون الآخرين لطلب منصب أو لشيء لأن هذا يُعتبر نفاقًا، فقال صلى الله عليه وسلم: (إذا رأيتم المدّاحين فاحثوا في وجوههم التراب).

وكان أبو بكر الصديق إذا سمع من يمدحه يقول: اللهم أنت أعلم بي من نفسي، وأنا أعلم بنفسي منهم، اللهم اجعلني خيرًا مما يظنون، واغفر لي ما لا يعلمون، ولا تؤاخذني بما يقولون.

والناس الذين يؤلفون مواقف ليس لها أساس من الصحة على أناس آخرين ليقوموا بإضحاك الناس حولهم، فقد نهانا النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك فقال: (ويل للذي يُحدِّث بالحديث ليضحك به القوم؛ فيكذب، ويلٌ له، ويلٌ له).

وقال: (أنا زعيم بيت في رَبَض الجنة (أطرافها) لمن ترك المراء وإن كان مُحِقًّا، وبيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحًا، وبيت في أعلى الجنة لمن حَسُن خلقه).

الكذب المباح:

وقد رخّص الله لنا الكذب في ثلاثة مواقف فقط، فيها لا نكون من الكاذبين، ولا يحق لنا الكذب في غيرها، ولا يعاقبنا الله على الكذب فيها.

الكذب للصلح بين المتخاصمين: وفيها نحاول الإصلاح بين المتخاصمين بذكرهم بالخير.

الكذب بين الأزواج: هو أن يصف الزوج زوجته بأحب الصفات حتى ولو لم تكن فيها، وأيضًا تصف الزوجة زوجها بأحب الصفات وحتى لو لم تكن فيه، فإن هذا الكذب يكون مأجورًا من الله.

والكذب على أعداء الحروب.

العدل

العدل هو إعطاء كل فرد حقوقه كاملة، ولا نأخذ منه إلا بالحق، والله أمرنا بالتمسك بالعدل وأن نعامل الناس به.

فالإنسان يكون عادلاً مع جميع الناس الذين يقابلهم، سواء في عمله أو أهله أو أي أناس يتولى مسؤوليتهم، وفي ذلك قال تعالى: ﴿*وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ*﴾ الشعراء:١٣٨.

قال تعالى: ﴿*إن اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحسان وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ*﴾ النحل:٩٠.

(العدل هو أساس الملك).

فإن الله يقيم الدولة العادلة ولو كانت كافرة ولا يقيم الدوله الظالمة ولو كانت مسلمة، وفي ذلك قال تعالى: ﴿*وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَن تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ*﴾ النساء:٥٨.

وقد حُكي أن أحد رسل الملوك جاء لمقابلة عمر بن الخطاب، فوجده نائمًا تحت شجرة، فتعجب؛ أنه كيف ينام حاكم المسلمين دون حَرَس، وقال: حكمتَ فعدلتَ فأمنتَ فنمتَ يا عمر، فالعدل يأتي لصاحبه بالأمان.

فقد كتب أحد الولاة إلى الخليفة عمر بن عبد العزيز يطلب منه مالاً كثيرًا ليبني سورًا حول عاصمة الولاية. فقال له عمر: ماذا تنفع الأسوار؟ حصّنها بالعدل، ونَقِّ طُرقها من الظلم.

ومن المواقف التي تدل على حرص الرسول عليه الصلاة والسلام على تطبيق العدل:

سرقت امرأة أثناء فتح مكة، وأراد الرسول صلى الله عليه وسلم أن يقيم عليها الحدَّ ويقطع يدها، فذهب أهلها إلى أسامة بن زيد وطلبوا منه أن يشفع لها عند رسول الله صلى الله عليه وسلم، وبعد تشفّع أسامة لها تغير وجه الرسول صلى الله عليه وسلم، وقال له: (أتشفع في حدٍ من حدود الله؟!). ثم قام النبي صلى الله عليه وسلم فخطب في الناس، وقال: (فإنما أهلك الذين قبلكم أنهم كانوا إذا سرق فيهم الشريف تركوه، وإذا سرق فيهم الضعيف أقاموا عليه الحد، وايم الله، لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعتُ يدها).

العدل بين الأبناء:

إن رسول الله أمرنا بالعدل بين أولادنا حتى ولو بالقُبلة، لا نفضلهم على بعض بالكلام ولا بالهدايا حتى لا يكرهون بعض.

يقول النعمان بن بشير: أعطاني أبي عطيةً، فقالت عمرة بنت رواحة (أم النعمان): لا أرضى حتى تُشْهِد رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأتى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: إني أعطيتُ ابني من عمرة بنت رواحة عطية، فأمرتني أن أُشهدك يا رسول الله. فقال الله صلى الله عليه وسلم: (أعطيت سائر ولدك مثل هذا؟) قال: لا. قال الله صلى الله عليه وسلم: (فاتقوا الله واعدلوا بين أولادكم).

الظلم:

الظلم من أسوأ ما يقوم به الإنسان، لأنه لن يبرأ من دعاء المظلوم عليه ولا من عقاب الله الذي سوف يأتيه في الدنيا والآخرة، فهو بذلك أوقع نفسه في ظلمات الظلم.

فقال عز وجل: ﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ﴾ إبراهيم: ٤٢.

وقال تعالى: ﴿فَوَيْلٌ لِّلَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْ عَذَابِ يَوْمٍ أَلِيمٍ﴾ الزخرف: ٦٥.

وقد حذرنا النبي صلى الله عليه وسلم أيضًا من الظلم، فقال: (اتقوا الظلم فإن الظلم ظلمات يوم القيامة)، وقال: (ثلاث دعوات مستجابات: دعوة الصائم، ودعوة المظلوم، ودعوة المسافر).

وقال صلى الله عليه وسلم فيما يرويه عن رب العزة: (يا عبادي، إني حرَّمتُ الظلم على نفسي وجعلتُه بينكم محرَّمًا فلا تَظَالموا).

جزاء الظلم في الدنيا:

الله يؤخر حق المظلوم من الظالم، ويترك الظالم إلى يوم القيامه أو إلى أجل قريب في الدنيا، ولكن عندما يأخذ الله حق المظلوم من الظالم فإنه يأخذه بقوة، ويجعله عبرة لمن حوله.

ولهذا فإن الظلم وعدم التمسك بالعدل يأتي بعقوبة شديدة من الله يوم القيامة. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الله لَيُمْلِي للظالم (أي: يؤخر عقابه)، حتى إذا أخذه لم يُفلته) ثم قرأ: ﴿وَكَذَلِكَ أَخْذُ رَبِّكَ إِذَا أَخَذَ الْقُرَى وَهِيَ ظَالِمَةٌ إِنَّ أَخْذَهُ أَلِيمٌ شَدِيدٌ﴾ هود: ١٠٢.

جزاء الظلم في الآخرة:

سأل الرسول صلى الله عليه وسلم أصحابه، فقال: (أتدرون ما المفلس؟)، قالوا: الْمُفْلِس فينا من لا درهم له ولا متاع. فقال الله صلى الله عليه وسلم: (إن المفلس من أمتي من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة، ويأتي وقد شتم هذا، وأكل مال هذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا. فيُعْطَى هذا من حسناته، وهذا من حسناته، فإن فنيت حسناته قبل أن يقضِي ما عليه أُخِذَ من خطاياهم فطُرحت عليه ثم طُرِح في النار).

وقد أمرالنبي صلى الله عليه وسلم بأداء الحقوق إلى أصحابها، قبل أن يأتي يوم القيامة فيحاسبهم الله على ظلمهم، قال الله صلى الله عليه وسلم: (لَتُؤَدَّن الحقوقُ إلى أهلها يوم القيامة، حتى يُقَاد (يُقْتَص) للشاة الجلحاء من الشاة القرناء).

معناها أن الشاه التي ليس لها قرون وضربتها شاه لها قرون، فإن الله سوف يقضي بينهم يوم القيامة.

فعلينا أن نتقي الله وأن نأمر بالعدل بين الناس حتى نُفلح يوم لا ينفع فيه مال ولا بنون.

الأمانة والوفاء بالعهد

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا إيمان لمن لا أمانة له، ولا دين لمن لا عهد له).

الأمانة هي المحافظة على ما تؤتمن عليه من مال أو أسرار للغير، أو ستر ذنب قام به غيرك عرفته مصادفة، فالأمين هو الذي يستطيع المحافظة على ذلك كله.

والأمانة يجب أن تُرد إلى أصحابها والمحافظة عليها بكل صورها.

يقول تعالى: (*إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أن يَحْمِلْنَهَا* وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الإنسان أنه كَانَ ظَلُومًا جَهُولاً) الأحزاب:٧٢. وهذه الآية الكريمة تدل على عظمة وثقل الأمانة عند الله، فإن الإنسان يأخذ على نفسه عهدًا بالأمانة وهو لا يعلم قيمتها وقدرها، وأنه عليه أن يردها إلى أصحابها كما هي.

أنواع الأمانة:

الأمانة في العبادة:

هي الإخلاص فيها وفي تأديتها بحيث يعطي كل عبادة حقها ووقتها، وألا ينافق فيها ولا يعلن بعباداته لأحد، وبذلك يكون أمينًا فيها.

الأمانة في حفظ الجوارح:

الجوارح هي الأعضاء التي رزقنا الله إياها من سمع وبصر وقلوب، وعلينا أن نحافظ عليها وأن نستغلها في أعمال الخير فقط، ولا نفعل بها ما يُغضب الله منا حتى يُمتعنا الله بها ما حيينا.

الأمانة في الودائع:

حفظ الودائع لأصحابها، مثلما فعل الرسول صلى الله عليه وسلم مع المشركين، فقد كانوا يتركون ودائعهم عند الرسول صلى الله عليه وسلم ليحفظها لهم؛ فكانوا يلقبونه بالصادق الأمين.

الأمانة في العمل:

الأمانة في الأعمال هي أن يؤدي كل منا ما نسب إليه من أعمال على أتمّ وجه لها ويتقنها، وأيضًا في الدراسة والعلم.

الأمانة في المسؤولية:

أي مسؤولية تُنسب للإنسان، سواء في بيته أو عمله، فهو يكون مسؤولاً عليها أمام الله ويُحاسب عليها.

قال صلى الله عليه وسلم: (ألا كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته، فالأمير الذي

على الناس راعٍ وهو مسؤول عن رعيته، والرجل راعٍ على أهل بيته وهو مسؤول عنهم، والمرأة راعية على بيت زوجها وولده وهي مسؤولة عنهم، والعبد راعٍ على مال سيده وهو مسؤول عنه، ألا فكلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته).

الأمانة في حفظ الأسرار:

فعلينا حفظ الأسرار التي حدثنا بها الغير لأنها أمانة علينا حفظها، قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا حدَّث الرجل بالحديث ثم التفت فهي أمانة).

الأمانه في البيع:

وقد مرَّ النبي صلى الله عليه وسلم على رجل يبيع طعامًا فأدخل يده في كومة الطعام، فوجده مبلولاً، فقال له: (ما هذا يا صاحب الطعام؟). فقال الرجل: أصابته السماء (المطر) يا رسول الله، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (أفلا جعلتَه فوق الطعام حتى يراه الناس؟ من غَشَّ فليس مني).

لذلك علينا الحرص على رد الأمانات في الدنيا، لأن الأمانة إذا لم تُرد إلى صاحبها فإنها تأتي بصورتها إلى الذي خانها وتقع به في النار.

عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: (القتل في سبيل الله يُكفِّر الذنوب كلها إلا الأمانة، قال يؤتى بالعبد يوم القيامة وإن قُتل في سبيل الله فيقول أدِ أمانتك، فيقول أي ورب كيف وقد ذهبت الدنيا؟ فيقال: انطلقوا به إلى الهاوية، وتمثل له أمانته كهيئتها يوم دُفعت إليه فيراها فيعرفها، فيهوي في أثرها حتى يدركها، فيحملها على منكبيه حتى إذا ظنّ أنه خارج زلت عن منكبيه، فهو يهوي في أثرها أبد الآبدين. ثم

قال الصلاة أمانة والوضوء أمانة والوزن أمانة والكيل أمانة، وأشد الأمانات الودائع).

فتح النبي صلى الله عليه وسلم مكة، ودخل المسجد الحرام فطاف حول الكعبة، وبعد أن انتهى من طوافه دعا عثمان بن طلحة – حامل مفتاح الكعبة – فأخذ منه المفتاح، وتمّ فتح الكعبة، فدخلها النبي صلى الله عليه وسلم، ثم قام على باب الكعبة فقال: (لا إله إلا الله وحده، صدق وعده، ونصر عبده وهزم الأحزاب وحده). ثم قال النبي صلى الله عليه وسلم: (أين عثمان بن طلحة؟) فجاءوا به، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: (هاك مفتاحك يا عثمان، اليوم يوم برٌّ ووفاء). ونزل في هذا قول الله تعالى: ﴿*إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَن تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا*﴾ النساء:٥٨.

الأمانة دليل على الإيمان، والخيانة تدل على النفاق، سواء في إيمانه أو في معاملاته الإنسانية، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (آية المنافق ثلاث: إذا حدَّث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا اؤْتُمِنَ خان).

الوفاء بالعهد:

والوفاء بالعهد هو أن يفي الإنسان بعهوده ولا يخلفها، ويلتزم بها أمام الله وأمام الناس.

قال تعالى: ﴿*وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا*﴾ الإسراء:٣٤.

فيم يفي الإنسان وعده:

علينا الوفاء بعهد الله: يقول الله عز وجل: ﴿*أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ* يا بَنِيَ آدَمَ ألاَّ *تَعْبُدُوا* الشَّيطَانَ إنه لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ يس:٦٠-٦١.

والبائع يفي الميزان: قال الله تعالى: ﴿وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ الَّذِينَ إذا اكْتَالُواْ عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ وَإِذَا كَالُوهُمْ أو وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ﴾ المطففين: ١-٣.

وعلينا الوفاء بالنذر، عندما نوفي بنذر لله تعالى علينا القيام والوفاء به، يقول تعالى: ﴿يُوفُونَ بِالنَّذْرِ وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا﴾ الإنسان: ٧.

مواقف في حياة الرسول تدل على الوفاء بالعهد:

ومن أهم مظاهر الوفاء هي وفاء الرسول عليه الصلاة والسلام لزوجته السيدة خديجة رضي الله عنها.

كانت السيدة خديجة رضي الله عنها أول زوجات الرسول، وقد تحملت مع الرسول عليه الصلاه والسلام الآلام والمحن في سبيل نشر دعوة الإسلام، ولما تُوفيت السيدة خديجة رضي الله عنها ظلّ النبي صلى الله عليه وسلم وفيًا لها، ذاكرًا لعهدها، فكان يفرح إذا رأى أحدًا من أهلها، ويُكرم صديقاتها. وكانت السيدة عائشة رضي الله عنها تغار منها وهي في قبرها، فقالت للنبي صلى الله عليه وسلم: هل كانت إلا عجوزًا قد أبدلكَ الله خيرًا منها؟ فغضب النبي صلى الله عليه وسلم وقال: (والله ما أبدلني الله خيرًا منها؛ آمنت بي إذ كفر الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس، وواستني بمالها إذ حرمني الناس، ورزقني الله منها الولد دون غيرها من النساء).

لم يحضر أنس بن النضر غزوة بدر، ثم قال: يا رسول الله، غبتُ عن أول قتال للمشركين، ولئن أشهدني الله مع النبي صلى الله عليه وسلم قتال المشركين ليرينَّ ما أصنع. وبذلك أخذ عهدًا على نفسه، فلما جاءت غزوة أُحد، اندفع أنس يقاتل قتالاً شديدًا حتى استُشهد في سبيل الله، ووجد الصحابة به أكثر من ثمانين موضعًا ما بين

ضربة بالسيف أو طعنة بالرمح أو رمية بالسهم، فكان الصحابة يرون أن الله قد أنزل فيه وفي إخوانه قوله تعالى: (*مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَنْ* قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا) الأحزاب:٢٣.

جزاء من يخون الأمانة ولايفي بالعهد:

والإنسان الذي لا يفي بعهوده يكون إنسانًا خائنًا، سيأخذ نصيبه من عذاب الله.

يقول الله تعالى: (*إن اللَّهَ لا يُحِبُّ الْخَائِنِينَ*) الأنفال:٥٨.

الخيانة من أسوء ما يتصف به إنسان، فلا توجد صفة أقل وأخبث من الخيانة من الممكن أن يتصف إنسان بها.

ولا يمكن لإنسان به طبع الخيانة أن يكون مؤمنًا بالله عز وجل، والخيانة تؤدي بالإنسان إلى ارتكاب أكبر الذنوب في حق نفسه وحق من حوله.

لذلك ذكر الله الخائنين بمقته لهم، وعقابه لهم.

قال تعالى: (*إِنَّ الله لَا يُحِبُّ مَن كَانَ خَوَّانًا أَثِيمًا*) النساء:١٠٧.

فقال صلى الله عليه وسلم: (أدِّ الأمانة إلى من ائتمنك، ولا تَخُنْ من خانك).

التعاون والإخاء

التعاون من طبيعة الإنسان، فلا يوجد إنسان يستطيع القيام بكل أعماله على انفراد، والإنسان الذي يعتمد على نفسه فقط في الأعمال التي تتطلب الجماعة لا يستطيع القيام بأعماله على أتمها.

فالإنسان الناجح عليه أن يتعاون مع الآخرين في إتمام الأعمال بسرعة ودقة وإتقان، خاصة إذا كانت أعمالاً شاقة تحتاج إلى الجماعة لإتمامها، فبذلك ينجحون كجماعة كاملة في وقت قصير، وبذلك يوفرون الوقت والجهد.

المرء قليل بنفسه كثير بإخوانه.

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: (يد الله مع الجماعة) وقال: (وعَوْنُكَ الضعيفَ بِفَضْلِ قُوَّتِكَ صدقة).

مواقف في حياة الأنبياء والرسل تدل على التعاون:

كان الصحابة يدًا واحدة في حروبهم مع الكفار، ففي غزوة الأحزاب اجتمع عليهم الكفار من كل مكان، وأحاطوا بالمدينة، فأشار سلمان الفارسي رضي الله عنه على النبي صلى الله عليه وسلم بحفر خندق عظيم حول المدينة، وقام المسلمون جميعًا بحفر الخندق حتى أتموه في وقت قصير.

أمر الله نبيه إبراهيم أن يرفع جدران الكعبة ويجدد بناءها، فطلب إبراهيم عليه السلام من ابنه إسماعيل عليه السلام أن يعاونه وأتما معًا بناء الكعبة. قال تعالى: ﴿وَإِذْ يَرْفَعُ

إِبْرَاهِيمُ الْقَوَاعِدَ مِنَ الْبَيْتِ وَإِسْمَاعِيلُ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أنت السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) البقرة:١٢٧.

أرسل الله نبيه موسى إلى فرعون؛ يدعوه إلى عبادة الله وحده، فطلب موسى عليه السلام من الله سبحانه أن يُرسل معه أخاه هارون؛ ليعاونه لأنه كان أفصح منه لسانًا، فقال: (وَاجْعَل لِّي وَزِيرًا مِّنْ أَهْلِي. هَارُونَ أَخِي. اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي. وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي) طه:٢٩-٣٢.

وعندما طلب قوم نبي الله ذي القرنين أن يحول بينهم وبين يأجوج ومأجوج لأنهم يظلمونهم، قال تعالى: (قَالُوا يَا ذَا الْقَرْنَيْنِ إن يَأْجُوجَ وَمَأْجُوجَ مُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ فَهَلْ نَجْعَلُ لَكَ خَرْجًا عَلَىٰ أن تَجْعَلَ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُمْ سَدًّا) الكهف:٩٤. فطلب منهم نبي الله أن يتحدوا معه ليقوموا ببناء سد، قال تعالى: (قَالَ مَا مَكَّنِّي فِيهِ رَبِّي خَيْرٌ فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ أَجْعَلْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ رَدْمًا) الكهف:٩٥.

والتعاون يكون على الأعمال المفيدة فقط في الأعمال اليومية، وعلي الخير لا على الشر، فقال تعالى: (وَتَعَاوَنُواْ عَلَى الْبرِّ وَالتَّقْوَى وَلاَ تَعَاوَنُواْ عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ) المائدة:٢.

الإخاء:

علينا أن نتعامل مع بعضنا البعض بإعلاء مبدأ الإخاء فيما بيننا، لا نتعالى ولا نتكبر بما أنعم الله علينا، ونقف بجانب الآخرين ونكون عونًا لهم.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إياكم والظن، فإن الظن أكذب الحديث، ولا تجسسوا ولا تنافسوا ولا تحاسدوا ولا تباغضوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله اخوانًا، ولا

يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث). وقال: (مثل المسلمين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى).

فيما يكون الإخاء بين الناس:

إخوة لا يقبلون الظلم على بعضهم: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يقفن أحدكم موقفًا يُضرب فيه رجل ظلمًا، فإن اللعنة تنزل على من لا يدافعون عنه) وقال: (من مشي مع مظلوم حتى يثبت له حقه ثبت الله قدميه على الصراط يوم تزل الأقدام).

إخوة لا يتكبرون على بعضهم: وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (*يُحْشَرُ الْمُتَكَبِّرُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَمْثَالَ الذَّرِّ فِي صُوَرِ الرِّجَالِ يَغْشَاهُمُ الذُّلُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ*).

إخوة لا يتعالون بينهم بالأنساب: ويوم القيامه تسقط الأنساب المتكلفة التي يصطنعها العباد، وفي ذلك قال تعالى: (*فَإِذَا نُفِخَ فِي الصُّورِ فَلاَ أَنْسَابَ بَيْنَهُمْ يَوْمَئِذٍ وَلاَ يَتَسَاءَلُونَ*) المؤمنون: ١٠١.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا كان يوم القيامة أمر الله مناديًا ينادي: ألا إني جعلت نسبًا وجعلتم بينكم نسبًا، فجعلت أكرمكم أتقاكم، فأبيتم إلا أن تقولوا: فلان ابن فلان، فاليوم أرفع نسبي وأضع أنسابكم).

إخوة لا يستهزئون من بعضهم: قال تعالى: (*يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ* عَسَى أن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ) الحجرات: ١١.

إخوة لا يُرعب أحدهم الآخر: لا يثير في نفسه قلق أو خوف: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يحق لمسلم أن يُروّع مسلمًا).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يسلمه، من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرّج عن مسلم كُربة فرج الله عنه بها كُربة من كُرب يوم القيامة، ومن ستر مسلمًا ستره الله يوم القيامة).

العزة والكرامة

إن الله سبحانه خلقنا وخلق معنا كل الإمكانيات التي تؤهلنا لنعيش بكرامة وعزة، وبأن نبعد بأنفسنا تمام البعد عن كل مواضع الهوان والذل.

لذلك علينا أن نؤمن الإيمان الكامل بأن الله هو مُجري الأمور وهو مصرفها، وبذلك نسمو بأنفسنا عن المبالغة بطلب الحاجات من العباد، ولا نرضى بالهوان لأنفسنا، فعلينا أن نطلب حاجتنا بعزة نفس وكرامة.

هذه الآية الكريمة لا لتُقعدك عن التكسّب الواجب، لكنها تدل على سعيك على رزقك، ولا تُبالغ في الطلب من العباد، وتخفف من ذلّ نفسك في الطلب، قال تعالى: ﴿*وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُون. فَوَرَبِّ* السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إنه لَحَقٌّ مِثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنْطِقُونَ﴾ الذاريات: ٢٢-٢٣.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اطلبوا الحوائج بعزة الأنفس، فإن الأمور تجري بالمقادير).

لماذا يذلّ الناس أنفسهم:

يذلّ الناس أنفسهم إما لزيادة أرزاقهم أو للحرص على أعمارهم، والحقيقة التي على الإنسان أن يعلمها جيدًا أن الله قطع سلطان البشر على الرزق والآجال، فليس لأحد عليها سلطان.

قال تعالى: ﴿أَمَّنْ هَذَا الَّذِي هُوَ جُندٌ لَّكُمْ يَنصُرُكُم مِّن دُونِ الرَّحْمَنِ إن الْكَافِرُونَ إلا فِي غُرُورٍ. أَمَّنْ هَٰذَا الَّذِي يَرْزُقُكُمْ إن أَمْسَكَ رِزْقَهُ بَل لَّجُّوا فِي عُتُوٍّ وَنُفُورٍ﴾ الملك: ٢٠–٢١.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا تُرضينّ أحدًا بسخط الله، ولا تحمدنّ أحدًا على فضل الله، ولا تذمنّ أحدًا على ما لم يؤتك الله، فإن رزق الله لا يسوقه إليك حرص حريص، ولا ترده عنك كراهية كاره، وإن الله بحكمته جعل الفرج في الرضا واليقين، وجعل الهمّ في السخط).

إلى أي حد نحافظ على كرامتنا:

حتى لو قُتل في سبيل عزته وكرامته، ونجد ذلك واضحًا في موقف الرجل الذي أتى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: يا رسول الله، أرأيتَ إن جاء رجل يريد أخذ مالي؟ فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: (فلا تعطِهِ مالك). فقال الرجل: أرأيت إن قاتلني؟ فقال صلى الله عليه وسلم: (قاتله)، فقال الرجل: أرأيتَ إن قتلني؟ فقال صلى الله عليه وسلم: (فأنت شهيد).

فذلك من الطبيعي ألا يكون المؤمن مستباحًا لأحد، فعليه أن يستميت في الدفاع عن نفسه وعن حقوقه، يدافع عن أمواله وأهله.

إذا أنت لم تَعْرِف لنفسك حقها هوانًا بها كانت على الناس أهونًا، فالإنسان الذي يتصف بالعزة والكرامة نجده يحافظ على مكانته، لا يقبل لأحد أن يؤذيه بكلامه، لذلك نجده يُتقن عمله حتى لا يقع في توبيخ أو إيذاء من أحد، وهو

بذلك يبعد عن نفسه باب الإهانة ليحافظ على كرامته، بمعنى أنه يعمل واجباته ليأخذ حقوقه.

لذلك مدح الله أولئك الناس الذين لا يذلون أنفسهم لأحد.

قال تعالى: ﴿*لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَى وَزِيَادَةٌ وَلا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلا ذِلَّةٌ أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ*، وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَتَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ مَا لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ كَأَنَّمَا أُغْشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطَعًا مِنَ اللَّيْلِ مُظْلِمًا أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ يونس:٢٦-٢٧.

حرص الله في أن يبعد الخوف عنا في طلب رزقه:

لذلك حرص الله على أن يُبعد الناس عن القلق والخوف على أرزاقهم أن يؤجله عنهم أحد من البشر أو يؤتيه لهم أحد من البشر.

وقراءة الآيات الآتية بتدبر وتركيز يُعلّم الإنسان أن الله فقط هو الذي عنده مفاتيح الرزق:

قال تعالى: ﴿*مَا يَفْتَحِ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِن رَّحْمَةٍ* فَلا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكْ فَلا مُرْسِلَ لَهُ مِن بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾فاطر: ٢.

قال تعالى: ﴿وإن *يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلا كَاشِفَ لَهُ إلا هُوَ وأن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلا رَادَّ لِفَضْلِهِ* يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾يونس:١٠٧.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ﴿إن الرزق ليطلب العبد كما يطلبه أجله﴾، لذلك على الإنسان إلا يطلب حاجة من العباد بل يطلبها من رب العباد، فالإنسان مهما

أعطاه الله من سلطان في الأرض فإنه لا يستطيع مساعدة إنسان آخر بشيء لم يقدره الله له.

جزاء من يطلب العزة من غير الله:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من جلس إلى غني فتضعضع (تذلل) له لدنيا تصيبه، ذهب ثلثا دينه، ودخل النار).

لذلك علينا أن نكون أعزاء بأنفسنا، حريصين على الوصول إلى الكرامة والعزة بالعمل والصبر، فلا عزة للضعفاء.

من أين نحصل على الكرامة والعزة:

قال تعالى: ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لا يَعْلَمُونَ﴾ المنافقون:٨.

عندما أوصانا الله بالعزة هدانا إلى أسبابها وأفهمنا أن الكرامة في التقوى، وأن السمو في العبادة وأن العزة في طاعة الله، والذي يعلم ذلك ويعمل به يأخذ نصيبه كاملاً غير منقوص، ولكنه يكون حافظًا لنفسه على كرامتها.

وهذا كله لا يعني أن يكون الإنسان جاحدًا ولكن عليه أن يُثني على من قدم له المساعدة، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من لا يشكر الناس لا يشكر الله).

أما الذين يساعدون الناس ابتغاء وجه الله، فعنهم قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (من أعطى عطاء فليجز به إن وُجد، فإن لم يجد فليُثن به، فإن من أثنى به فقد شكره، ومن كتمه فقد كفره).

التواضع وقلة الغرور

التواضع صفة طيبة يتسم بها الإنسان المؤمن بالله عز وجل، الذي يعلم أن الفضل لله عليه في النعم، لذلك يقابلها بطيب نفس وتواضع مع الناس، ولا يتكبر عليهم.

التواضع سبب من أسباب رضا الله علينا، وهو سبب من أسباب الألفة والمحبة في المجتمع.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما نقصت صدقة من مال وما زاد الله عبدًا بعفو إلا عزًّا وما تواضع أحد لله إلا رفعه الله)، وقال(:إن الله تعالى أوحى إليّ أن تواضعوا حتى لا يفخر أحد على أحد ولا يبغي أحد على أحد).

تواضع الرسول الكريم عليه الصلاه والسلام:

الرسول عليه الصلاه والسلام يحب صفة التواضع ويتصف بها، وعُرف بها بين أهله وأصحابه وبين الناس جميعًا.

ونجد أن الله سبحانه وتعالى يوجه كلامه للرسول عليه الصلاة والسلام في قوله: ﴿وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ الشعراء:٢١٥ .

ونجد وصف الله سبحانه تواضع الرسول عليه الصلاة والسلام، في قوله تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ آل عمران:١٥٩.

وعن تواضعه عليه الصلاه والسلام في أهله، أن السيدة عائشة رضي الله عنها سُئِلَتْ: ما كان النبي يصنع في أهله؟ فقالت: كان في مهنة أهله (يساعدهم) فإذا حضرت

الصلاة قام إلى الصلاة. وقالت: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يخصف نعله ويخيط ثوبه ويعمل في بيته كما يعمل أحدكم في بيته).

تواضعه عليه الصلاه والسلام في أخذ الأراء من أصحابه، ففي غزوة الخندق أخذ النبي صلى الله عليه وسلم برأي سلمان وحفر الخندق، وكان يقول صلى الله عليه وسلم في مواقف كثيرة لأصحابه: (أشيروا عليّ – أشيروا عليّ).

تواضعه في معرفه الناس بمهنته: عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما بعث الله نبيًا إلا راعي غنم، قال له أصحابه: وأنت يا رسول الله؟ قال: وأنا كنت أرعاها لأهل مكة بالقراريط. يعني كل شاة بقيراط.

تواضعه في معامله الأطفال ومن هم مختلفين عنه دينًا: كان النبي صلى الله عليه وسلم يزور الأنصار ويسلم على صبيانهم ويمسح رؤوسهم.

الغرور:

الغرور يُهلك صاحبه، فلا نجد أحدًا يغتر بماله أو علمه أو أي نعمة أنعم الله بها عليه إلا يهلكه هذا الغرور ويجعل الناس ينفضوا من حوله ويبعدون عنه.

والله سبحانه لا يحب صفة الغرور، لأن الإنسان إذا صدّق بأن ما عنده من نعم هي من فضل الله عليه، ولم تأتِه بسبب جهوده الفردية، تواضع لله وتواضع لمن حوله.

ولنعلم أن ما تعاظم أحد على من دونه إلا بقدر ما تصاغر لمن فوقه، فالغرور دليل على الذلّ أكثر منه دليل على الكبر.

التعالي والكبرياء صفات الله:

قال تعالى: (فَلِلَّهِ الْحَمْدُ رَبِّ السَّمَاوَاتِ وَرَبِّ الأَرْضِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَلَهُ الْكِبْرِيَاء فِي السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ). الجاثية:٣٦-٣٧.

فذلك أن الكبر صفة الله تعالى لا يصح لبشر أن يتصف بها، فإن الكبر من البشر يكون جهلاً لحقيقة الرزق، وجحد لفضل الله عليه الذي فضله به على غيره.

لذلك قال الله تعالى: (إن اللَّه لَا يُحِبّ الْمُسْتَكْبِرِينَ) النحل:٢٣.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من كان في قلبه مثقال حبة من خردل من كبر كبه الله على وجهه في النار) وقال: (بينما رجل يمشي في حُلّة، تعجبه نفسه، مرجل رأسه، يختال في مشيته، إذ خسف الله به، فهو يتجلجل في الأرض إلى يوم القيامة).

عاقبة الغرور:

عاقبة الغرور أنه يُولّد غضب الله، لأن الله هو منعم النعم على عباده، لذلك لا يحق لأحد أن يتكبر على الآخرين، لأن الله قادر على تبديل النعم.

ولنتذكر أن التكبر يورث لعنة الله ودخول النار، لأن أول ذنب عُصي به الله هو ذنب إبليس الذي تكبر على الله، فالتكبر صفة شيطانية، قال تعالى: (أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ) الزمر:٦٠.

عاقبة الغرور غير محتملة وتجعل الإنسان يفقد كثيرًا ممن حوله بسبب غروره، ولا يعلم هذه الحقيقة ويرى نتائجها إلا بعد فقدانه الكثير.

قال تعالى: ﴿كَلَّا إن الإنسان لَيَطْغَى (٦) أن رَآهُ اسْتَغْنَى﴾. العلق:٦-٧. وقال تعالى في وصايا لقمان لابنه: ﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إن اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ لقمان:١٨.

وعاقبة الغرور في الدنيا مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالشقاء فيها، لأن الإنسان المغرور يكون في عينه عمى عمن حوله من ناس ومن مواقف، وتجعله يتكبر على مساعدة الناس له ولا يقبل نصيحة ولا مشورة من أحد، وعاقبته الخسران والندم.

وعندما خاطب عيسى ربه في قوله تعالى: ﴿وَلَمْ يَجْعَلْنِي جَبَّارًا شَقِيًّا﴾ مريم:٣٢.

الكرم

الكرم من اجمل الأخلاق التي علينا التحلي بها وأن نُعوّد أنفسنا عليها، وليعلم المرء أن الرزق رزق الله ولا يخاف من الفقر أو قلة المال لأن الله يزيد المنفقين.

فالإنسان الكريم على كل من حوله من أهله ومن يجالسهم، ولا يتصف بين الناس بالبخل، ويتصدق على الأيتام والفقراء والمساكين؛ نجده يتصف بين الناس بالكرم.

قال الله تعالى: ﴿*مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ* فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ البقرة:٢٦١.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا حسد إلا في اثنتين: رجل آتاه الله مالاً فسلطه على هلكته في الحق، ورجل آتاه الله حكمة، فهو يقضي بها ويعلمها). وقال: (من كان معه فضل ظهر فليعُد به على من لا ظهر له، ومن كان له فضل من زاد فليعُد به على من لا زاد له). معناها أنه ينفق ماله في الصدقات.

الكرم يكون بأي شيء حتى ولو بالقليل:

وعلينا أن نُعوّد أنفسنا على الانفاق حتى لو بالقليل، فالتبسم في وجه أخيك صدقة.

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: (لا تحقرن من المعروف شيئًا، ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق)، وقال: (كل سُلامَي من الناس عليه صدقة، كل يوم تطلع فيه الشمس يعدل بين الاثنين صدقة، ويعين الرجل على دابته؛ فيحمل عليها أو يرفع عليها متاعه صدقة، والكلمة الطيبة صدقة، وكل خطوة يخطوها إلى الصلاة صدقة،

ويميط الأذى عن الطريق صدقة). وقال: (كل معروف صدقة).

وقال علي رضي الله عنه، وهو يبين فضل العطاء وإن قَلَّ: (لا تستحي من عطاء القليل؛ فالحرمان أقل منه).

فضائل وثواب الكرم:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما من يوم يُصبح العباد فيه إلا ملكان ينزلان، فيقول أحدهما: اللهم أعطِ منفقًا خلفًا، ويقول الآخر: اللهم أعطِ ممسكًا تلفًا)، وقال: (ما نقص مال عبد من صدقة).

وقال الله في الحديث القدسي: (أنْفِقْ يا بن آدم أُنْفِقْ عليك).

والكرم يكون في أشياء كثيرة:

الكرم مع النفس:

لا نُعرض أنفسنا لموقف سوء ولا إهانة، قال تعالى: ﴿*وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا*﴾ الفرقان: ٧٢.

الكرم مع الأهل:

وذلك بتعويد أنفسنا معاملة الأهل معاملة كريمة، ليس بالإنفاق فقط.

فالصدقة على القريب لها أجر مضاعف؛ لأن الإنسان يأخذ بها ثواب الصدقة وثواب

صلة الرحم. يقول صلى الله عليه وسلم: (الصدقة على المسكين صدقة، وهي على ذي الرحم (القريب) ثنتان: صدقة، وصلة).

الكرم مع الضيف:

قال صلى الله عليه وسلم: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذِ جاره، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه).

مواقف من حياة الرسول عليه الصلة والسلام تدل على الكرم:

أتاه رجل يطلب منه الرسول عليه الصلاة والسلام مالاً، فأعطاه غنمًا بين جبلين، فأخذها كلها، ورجع إلى قومه، وقال لهم: أسلموا، فإن محمدًا صلى الله عليه وسلم يعطي عطاء من لا يخشى الفقر.

أحضر عمر بن الخطاب، مالاً كثيرًا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فسأله الرسول: (ماذا أبقيتَ لأهلك يا عمر؟)، فيقول: أبقيتُ لهم نصف مالي. وجاء أبو بكر الصديق، فيحضر ماله كله إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، وعندما سأله النبي: (ماذا تركتَ لأولادك يا أبا بكر؟)، فيقول: تركتُ لهم الله ورسوله.

وعن السيدة عائشة رضي الله عنها، أنهم ذبحوا شاة، ثم وزعوها على الفقراء؛ فسأل النبي صلى الله عليه وسلم السيدة عائشة: (ما بقي منها؟) فقالت: ما بقي إلا كتفها؛ فقال: (بقيت كلها غير كتفها).

البخل:

البخل من الصفات السيئة التي يتصف بها الإنسان، لأنه لا يكون بخيلاً بماله فقط، ولكنه يكون بخيلاً أيضًا بالكلام الطيب والأفعال الطيبة.

والبخل أيضًا يورث الجبن والحسد والحقد، ومرتبط تمامًا بسوء الظن بالله لأنه يخاف أن الله لن يرزقه ويخاف من قله أمواله.

والإنسان الذي يبخل بماله على الفقراء والأيتام، فإن الله سوف يُعلق الفقير برقبته يوم القيامة.

وقد حذرنا الله تعالى من البخل في قوله: ﴿وَلاَ يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخَلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللّهُ مِن فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَّهُمْ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخِلُواْ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلِلّهِ مِيرَاثُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَاللّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾آل عمران: ١٨٠.

لذلك الإنسان عليه ألا يتصف بالبخل؛ لأنه خُلُق يُبغضه الله سبحانه والناس جميعًا، وقال صلى الله عليه وسلم: (خصلتان لا تجتمعان في مؤمن: البخل، وسوء الخلق). وكان النبي صلى الله عليه وسلم يتعوذ من البخل في دعائه، فيقول: (اللهم إني أعوذ بك من البخل والجبن، وأعوذ بك من الفقر والكفر).

وقال صلى الله عليه وسلم: (ثلاث مهلكات: هوىً مُتَّبَع، وشُحٌّ (بخل) مطاع، وإعجاب المرء بنفسه). ويقول: (واتقوا الشح؛ فإن الشح أهلك من كان قبلكم، حملهم على أن سفكوا دماءهم واستحلوا محارمهم).

الرحمة

رحمة الله:

الله سبحانه وتعالى رحيم ورؤوف بنا ويغفر لنا ذنوبنا، ولا يُسارع في غضبه علينا، ويُمهلنا حتى نتوب إليه ليرحمنا ويغفر لنا الذنوب.

يقول الله تعالى: (كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ) الأنعام:٥٤، ويقول: (وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ) الأعراف:١٥٦.

ويقول النبي صلى الله عليه وسلم: (لما خلق الله الخلق كتب عنده فوق عرشه: إن رحمتي سبقت غضبي)، وقال: (جعل الله الرحمة مائة جزءٍ، فأمسك تسعة وتسعين، وأنزل في الأرض جزءًا واحدًا، فمن ذلك الجزء تتراحم الخلائق؛ حتى ترفع الدابة حافرها عن ولدها خشية أن تصيبه).

رحمة الدين الإسلامي ورحمة رسولنا الكريم:

فديننا الإسلام العظيم لم ينزل للناس يأمرهم فقط بطاعة الله ورسوله، ولكنه وضع مقادير لكل شيء، لتعامل الغني مع الفقير، لرد الأمانات للناس، للحفاظ على الأسرار، لحسن تعامل الناس مع بعضهم البعض، لإقامة الحدود بين الناس، حتى عند تحريم الله تعالى للذنوب والمعاصي كان تحريمها رحمة لنا، لذلك فإن دين الإسلام هو دين السلام والرحمة للجميع، مسلمين وغير مسلمين.

والرحمة من أهم صفات الرسول عليه الصلاة والسلام، وقد وصفه الله بها في قوله تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ﴾ الأنبياء:١٠٧. وقال تعالى:﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ﴾ التوبة:١٢٨.

الرحمة بيننا:

والرحمة بيننا من الممكن أن نقول إنها قلّت، فعلينا أن نرى هل كل منا رحيم مع من حوله؟ هل هو رحيم مع أهله؟ مع أقاربه؟ مع الفقراء من حوله؟ مع من يكلفهم بأعماله؟ مع اليتامى والمحرومين؟

فعلينا أن يكون التعامل بيننا أساسه الرحمة، بيننا في العمل مع العاملين معنا، ومع والأهل ومع الفقراء والأيتام والأطفال ومع من يستحق المساعدة.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (ارحم من في الأرض، يرحَمْك من في السماء).

جزاء التخلي عن الرحمة:

حذَّر النبي صلى الله عليه وسلم من الغلظة والقسوة، ووصف الذي لا يرحم الآخرين شقيًا، فقال صلى الله عليه وسلم: (لا تُنْزَعُ الرحمةُ إلا من شَقِي). وقال: (لا يرحم الله من لا يرحم الناس).

مواقف في حياة الرسول عليه الصلاة والسلام تدل على الرحمة:

دخل رجل على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فوجده يُقَبِّلُ حفيده الحسن بن علي رضي الله عنهما، فتعجب الرجل، وقال: والله يا رسول الله إن لي عشرة من الأبناء ما

قبّلتُ أحدًا منهم أبدًا، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من لا يرحم لا يُرحم).

وكان صلى الله عليه وسلم يدخل في الصلاة، وهو ينوي إطالتها، فإذا سمع طفلًا يبكي سرعان ما يخففها إشفاقًا ورحمة على الطفل وأمه. قال صلى الله عليه وسلم: (إني لأدخل في الصلاة، فأريد إطالتها، فأسمع بكاء الصبي؛ فأتجوَّز لما أعلم من شدة وَجدِ (حزن) أمه من بكائه).

وتقول السيدة عائشة، عن رحمة النبي صلى الله عليه وسلم: (ما ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم بيده خادمًا له قط ولا امرأة).

كان النبي صلى الله عليه وسلم يُقَبِّلُ ابنه إبراهيم عند وفاته وعيناه تذرفان بالدموع؛ فيتعجب عبدالرحمن بن عوف ويقول: وأنت يا رسول الله؟! فقال: (يا ابن عوف، إنها رحمة، إن العين تدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون).

الرحمة لا تكون على الناس وبعضهم فقط:

والإسلام أمرنا بالرحمة حتى على الحيوانات، وجعل الثواب في إطعام أي كائن حي. وعن النبي صلى الله عليه وسلم أن امرأة دخلت النار من أجل قسوتها وغلظتها مع قطة، فيقول: (دخلت امرأة النار في هرة (قطة) ربطتها، فلم تطعمها، ولم تدعها تأكل من خشاش الأرض (دوابها كالفئران والحشرات).

وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم قصة رجل غفر الله له؛ لأنه سقى كلبًا عطشان، فيقول صلى الله عليه وسلم: (بينما رجل يمشي بطريق اشتد عليه العطش فوجد بئرًا

فيها، فشرب، ثم خرج، فإذا كلب يلهث، يأكل الثرى من العطش، فقال الرجل لقد بلغ هذا الكلب من العطش مثل الذي كان بلغ بي، فنزل البئر فملأ خُفَّهُ (حذاءه) بالماء، ثم أمسكه بفيه (بفمه)، فسقى الكلب، فشَكَرَ اللهُ له، فَغَفَر له) فقال الصحابة: يا رسول الله، وإن لنا في البهائم لأجرًا؟ قال: (في كل ذات كبد رطبة أجر، يقصد أن في سقي كل كائن حي ثوابًا).

الحياء

الحياء من أجمل الأخلاقيات التي علينا التحلي بها.

والحياء هو أن يخجل الإنسان أن يفعل أي شيء خطأ أو غير لائق، والحياء يمنع صاحبه من قول الألفاظ البذيئة والكلام الفاحش ويجعله يحفظ لسانه ويغض بصره.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (الحياء لا يأتي إلا بخير). وقال: (الحياء كله خير).

الحياء يحكم تصرفات الإنسان:

والحياء هو أن يستحيي الإنسان من التعقيب على أمر فعله غيره، فيخاف عليه أن يضايقه إذا تحدث في الأمر، يستحيي أن يؤذي شعور الآخرين.

أن يستحيي ممن هم أكبر منه سنًا أن يضايقهم أو يؤذيهم بأي كلمة أو تصرف.

لذلك فإن الحياء من الإيمان:

الحياء من الإيمان لأن الإنسان الذي يتمتع بالحياء يكون مؤمنًا لأن حياءه يمنعه من فعل أي معصية.

كان رجل من الأنصار يعاتب صديقًا له، ويلومه على شدة حيائه، ويطلب منه أن يقلل من هذا الحياء، ومرَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم فسمعهما، فقال للرجل: (دعه فإن الحياء من الإيمان).

بل إن الحياء والإيمان لا يفترقان، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الحياء والإيمان قُرَنَاء جميعًا، فإذا رُفِعَ أحدهما رُفِعَ الآخر).

الله يحب الحياء:

والإنسان عليه أن يستحيي من الله، يعبده بإحسان ويؤدي شكر الله عليه ويخاف من الله ويخاف غضبه وعقابه، ويتقي الله حق تقاته.

من صفات الله تعالى أنه حَيِي سِتِّيرٌ، ويحب سبحانه هاتين الصفتين، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله حَيي ستير، يُحب الحياء والستر).

حياء الرسول صلى الله عليه وسلم:

كان النبي صلى الله عليه وسلم أشد الناس حياءً، وكان إذا كره شيئًا عرفه الصحابة في وجهه. وكان إذا بلغه عن أحد من المسلمين ما يكرهه لم يوجه له الكلام، ولم يقل: ما بال فلان فعل كذا وكذا، بل كان يقول: ما بال أقوامٍ يصنعون كذا، دون أن يذكر اسم أحد حتى لا يفضحه، ولم يكن الرسول صلى الله عليه وسلم فاحشًا ولا متفحشًا، ولا صخابًا (لا يحدث ضجيجًا) في الأسواق.

إن العبد إذا أراد الله به سوءًا نزع منه الحياء:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله عز وجل إذا أراد أن يُهلك عبدًا نزع منه الحياء، فإذا نُزع منه الحياء لم تلقه إلا مقيتًا ممقتًا، فإذا لم تلقه إلا مقيتًا ممقتًا نُزعت منه الأمانة، فاذا نُزعت منه الأمانه لم تلقه إلا خائنًا مخونًا، فإذا لم تلقه إلا خائنًا مخونًا نُزعت منه الرحمة، فإذا نُزعت منه الرحمة لم تلقه إلا رجيمًا ملعنًا، فإذا لم تلقه إلا رجيمًا ملعنًا، نُزعت منه ربقة الاسلام).

حياء الفتاة:

التمسك بالحياء للفتاة من أهم ما يميزها عن الآخرين، فهو أساس نعومة وصفاء الفتاة الحقيقية.

تتمسك بالحياء بأن تُبعد نفسها عن المناقشات في أي مواضيع محرجة لها، وهذا لا يعني أن تتكلم بصوت مرتفع أو أن تتحرك حركات سريعة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لعن الله المتشبهات من النساء بالرجال، ولعن الله المتشبهين من الرجال بالنساء).

إن عاقبة التخلي عن الحياء خاصة عند الفتاة لا تأتي إلا بكل شر وسوء على المجتمع.

فائدة التمسك بالحياء:

والحياء هو تاج الفتاة، ويزيدها قدرًا وبريقًا واحترامًا.

والحياء ليس هو أن تبتعد البنت عن الحياة تمامًا، ولكن تُميز نفسها عن الآخرين بالحياء، فعندها سوف تجد أن الجميع يقدرها ويحترمها، وذلك بسبب تمسكها بدينها وأخلاقها وحيائها.

من أهم مظاهر وصفات الحياء أن تستحيي الفتاة، وحياؤها يظهر عليها، وكلامها يكون خاليًا من الألفاظ السيئة. وذلك كله يزيد من قدرها واحترام الآخرين لها، فضلاً على أنها تُرضي الله عند تمسكها بالحياء.

هذه الأخلاقيات هي التي تؤثر بشكل واضح وكبير على المجتمع ككل.

إذا وُجدت بيننا وانتشرت بالشكل الصحيح فإنها تعود بالنفع على المجتمع كله ومن الممكن أن تساهم في إصلاحه.

هذه الأخلاقيات هي الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والاختلاف في الرأي، والمطالبة بالحقوق.

الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر

زرع القيم وبناء الأخلاق يحفظ الأمان للأفراد والمجتمعات، وذلك يكون بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

قال تعالى: (*وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ*) آل عمران: ١٠٤.

عواقب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر:

الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر من أهم أسباب إصلاح المجتمعات وإعادة بناء الأخلاق والقيم المفتقدة بين الناس.

والسبب في أن نكون خير أمة ذلك: الأمر بالمعروف، النهي عن المنكر، الإيمان بالله تعالى.

وقول الله تعالى: (*كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ*). آل عمران: ١١٠.

صفات من يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر:

قال تعالى: ﴿قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ﴾ يوسف:١٠٨.

قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ﴾ النحل:١٢٥.

قال تعالى: ﴿وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ﴾ لقمان:١٧.

الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر يقوم به:

١- ناس على علم بدين الله.

٢- وأن نُرشد الناس إلى الصواب بالحكمة وبالنقاش المقنع.

٣- وأن يصبر على إقناع الناس وإرشادهم.

ذلك ليس باللجوء إلى التعصب أو السوء في القول، وكل ذلك ديننا بريء منه تمامًا، وإن الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر يكون بالحكمة، حتى في حالة الجدال يكون بالكلام الطيب فقط.

قال سفيان الثوري: "يجب للآمر الناهي أن يكون رفيقًا فيما يأمر به، رفيقًا فيما ينهى عنه، عدلًا فيما يأمر به، عدلًا فيما ينهى عنه، عالمًا بما يأمر به، عالمًا بما ينهى عنه".

وإن زماننا هذا يحتاج إلى ذلك بسبب:

حالة الضياع التي نعيشها الآن مع كثرة المنكرات والمفاسد في: العقيدة والأخلاق والمعاملات.

الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر هو إعطاء النصيحة للغير، فمنا من يفعل شيئًا لا يعلم أنه غير محبب فعله، أو لا يعلم ما عليه فعله في موقف معين، لذلك عندها علينا إعطاء النصح لبعضنا.

الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ليس له علاقة بجرائم العنف:

وفي جميع الأحوال فإن الإسلام لا علاقة له به من حوادث ضربٍ وقتل باسم الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

والدليل على هذا عندما أنزل الله قوله: ﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يَهْدِي مَن يَشَآءُ﴾ القصص:٥٦.

أنزلها الله على رسوله محمد صلى الله عليه وسلم، فهذا يدل على أن الهدي من الله، ولكن الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر فقط للأخذ بالأسباب ولا يوجد ما يأمر بالعنف في سبيل معرفة الله أبدًا.

وعندما وجه الله سبحانه وتعالى الكلام لرسوله عليه الصلاه والسلام، قال تعالى: ﴿فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنتَ مُذَكِّر لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُسَيْطِرٍ﴾ الغاشية: ٢١-٢٢.

ويكون الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بيننا جميعًا، وذلك إذا رأى أحد منا أخ له يفعل شيئًا مخالفًا، فيقول له ويرشده إلى الحق، وعند القول فقط انتهى دور الآمر أو الناهي، لا على الذي نصحه أكثر من ذلك، والإنسان الموجه له النصح كما قال الله تعالى ﴿فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيَكْفُرْ﴾ الكهف:٢٩.

ولنجد أن بعد أن يقدم النصح للآخر كل منا نجد أن أحوالنا تتغير كثيرًا إلى الأفضل، نجدنا تقربنا إلى بعضنا البعض وتزيد بيننا الثقة المتبادلة.

موقف من حياة الرسول عليه الصلاة والسلام وهو يأمر بالمعروف:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم دخل المسجد فدخل رجل فصلى، فسلم على النبي صلى الله عليه وسلم فردّ، وقال: (ارجع فصلِّ فإنك لم تُصلِّ، فرجع يصلي كما صلى، ثم جاء فسلّم على النبي صلى الله عليه وسلم فرده وقال: ارجع فصلِّ فإنك لم تُصلِ) فرجع ثلاثًا، فقال: والذي بعثك بالحق ما أُحسن غيره، فعلمني؟ فقال:إذا قمت إلى الصلاة فكبّر، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن، ثم اركع حتى تطمئن راكعًا، ثم ارفع حتى تعتدل قائمًا، ثم اسجد حتى تطمئن ساجدًا، وافعل ذلك في صلاتك كلها).

الاختلاف في الرأي

ثقافة تقبل الرأي الآخر غائبة عنا تمامًا، فكثيرًا منا عندما يُعبر عن رأيه نجده متعصبًا لرأيه لا يقبل حتى بسماع الآراء الأخرى.

علينا أن نتحلى بثقافه تقبل الرأي الآخر، وعلى كل منا أن يكون عنده القدرة عن التنازل عن رأيه، خاصة إذا كان مخطئًا، ولايتمسك بالتشدد الأعمى. أو تكون لديه القدرة فقط للسماع حتى لو كان مقتنعًا برأيه تمامًا، يسمع آراء الآخرين دون التقليل من شأنهم.

علينا أن نفهم الهدف الحقيقي من اختلاف الآراء، فاختلاف الآراء يؤدي إلى إصلاح الأفكار وتطورها، حتى لا نطيل الوقت في المناقشات العنيفة الناتجة عن التعصب في الرأي.

أسباب اختلاف الآراء بيننا:

اختلاف الآراء فيما بيننا أمر طبيعي جدًا، فكل منا له مستوى ثقافته ومستواه الاجتماعي والتعليمي وظروفه التي مر بها وعمله وآراؤه وعقله، فهذا طبيعي جدًا أن يخلق اختلافًا في الرأي فيما بيننا.

وإذا علمنا هذه الحقيقه جيدًا، التي يرجع لها اختلاف الآراء بين الناس، لسهلنا على أنفسنا كثيرًا القدرة على تقبل آراء الآخرين، ، وبعدنا تمامًا عن المشاحنات التي لا ينتج بعدها إلا البغض بين المختلفين في الآراء.

حقيقة التعصب في الرأي بيننا في وقتنا الحالي:

ولكن ما نراه يصدر عنا مؤخرًا، ويوقعنا في كثير من المشاكل هو التعصب في الرأي، نجد أن أي اختلاف في الرأي قد يؤدي إلى الخناق والمشاحنات بين الأفراد، مما يؤثر على سلامة الحديث ونفور عن المناقشة.

وحتى إذا كان أحد منا مقتنعًا برأيه إلى هذا الحد فإنه لن يسمعه أحد بسبب الطريقه المتعصبة الهمجيه في الكلام.

إن أي رأي مهما كان ومهما كان صاحبه هو مجرد رأي يحتمل الصواب والخطأ، فلا يوجد شخص معصوم ولا توجد نظرية ثابتة، فكل الآراء قابلة للنقاش والتغيير والخطأ.

أسباب التعصب في الرأي:

الغرور بالنفس والتكبر والإعجاب بالرأي، وذلك يترتب عليه الحرص على الزعامة في الرأي والصدارة فيه، وأيضًا سوء الظن بالآخرين وسرعة الاتهام بالجهل والنقص في المعرفة والثقافة.

وذلك السلوك هو جهل فقط بأنه كل منا عاش حياة مختلفة تمامًا عن الآخر، لذلك فمن الطبيعي أن يكون لكل منا رأيه المختلف الخاص به وبعقله وتفكيره.

ولكن إذا كان اثنان أو أكثر جالسين معًا يتعاملون بنفس الطريقة، فإن هذا أخطار لأنه يؤدي إلى التشاحن والبغضاء وتولد الاحقاد بينهم، وقد يؤدي إلى تطور النقاش إلى خناق أو أكثر من ذلك.

وعلينا تذكر مقولة (الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية)، فلا نجعل الاختلاف في الآراء يفسد الود بيننا، ولا يولد بيننا التشاحن والحقد والبغضاء.

ولكن هذا ما يحدث عندما يجلس أشخاص في اجتماع عمل أو لحل أزمة، نجدهم يتطاولون مما يؤدي إلى فض المناقشة والوقوف دون تحقيق شيء، وهذا نجده في قوله تعالى: (وَلاَ تَنَازَعُواْ فَتَفْشَلُواْ وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُواْ إِن اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) الأنفال:٤٦.

فائدة اختلاف الآراء بيننا:

لولا اختلاف الآراء لن نصل إلى أفضل وجهات النظر أو إلى الرأي الصائب، فعلى كل منا قبل سماع رأيه فقط والتعصب، عليه إعطاء الآخرين فرصة توضيح آرائهم ليتكون لديه في النهاية رأي قويم ملم بجميع الأفكار.

ولو أننا فقدنا التناقش والتشاور بسبب التعصب نكون بذلك فقدنا أهم الطرق التي تؤدي بنا إلى تطوير أفكارنا، ومنها إلى التفاعل والإبداع. عن علي بن أبي طالب أمير المؤمنين قال: (اضربوا بعض الرأي ببعض يتولّد منه الصواب).

فضائل التشاور في الآراء بيننا:

الشورى أو التشاور بيننا لا يتمّ إلا بسبب اختلاف الآراء، فلا يستطيع إنسان أن يبلغ جميع أهدافه ومقاصده إلا بطلب مشورة من إنسان قريب له. وعن النبي صلى الله عليه وآله وسلم :(ما تشاوَرَ قومٌ إلا هُدوا لأرشد أمر).

عن ابن عباس قال: لما نزلت: (وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ) آل عمران:١٥٩، قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: أمّا إن الله ورسوله لغنيان عنها، ولكن جعلها الله رحمة لأمتي، فمن استشار منهم لم يعدم رشدًا، ومن تركها لم يعدم غيًا.

فضائل حسن الاستماع للآخرين:

إذا أردنا أن يتكون عندنا رأي شامل في شيء معين فعلينا القيام بسماع آراء الآخرين، فمن الممكن أن يكون عنده شيء أوضح أو رؤية غير مكتملة فنضيفها إلى رأينا أو العكس.

لذلك نجد مدح الله تعالى لعباده الذين يُحسنون السمع ويكونون قادرين على تغيير آرائهم للأفضل، وذلك في قوله تعالى: (*فَبَشِّرْ عِبَادِ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ*)الزمر:١٧-١٨.

فإن الحوار والنقاش يكون أفضل وممتعًا أكثر عندما نسمع إلى آراء مختلفة، فعندها نُثري أنفسنا بآراء وخبرات أكثر.

لذلك خلقنا الله مختلفين في الآراء لنكمل بعضنا الآخر لا لنتعصب، وإرادة فرض آرائنا على الآخرين، فهذه هي حكمة الله في اختلاف الآراء بين الناس.

كيف نغير فينا صفة التعصب في الرأي:

علينا عند بدأ الدخول في أي مناقشة محاولة السيطرة على أنفسنا وعلى أفكارنا وعواطفنا فلا ننجرف وراء الانفعال.

وفي بعض الأحيان نجد أصحاب الآراء المختلفة متعصبين لآرائهم حتى ولو ثبت لهم خطأ رأيهم لمجرد ألا يظهروا بمظهر المخطئ، وللمحافظة على مظهرهم مع أن "الاعتراف بالحق فضيلة".

وعند الاستماع إلى رأي الآخر علينا أن نُذكّر أنفسنا بحميع الاختلافات التي أدت إلى اختلاف رأيه عن رأينا، وهذا الشعور يؤدي إلى استماع رأي الآخر بإنصات وإظهار الاحترام له ولرأيه حتى لو كان مخالفًا تمامًا لرأينا.

محاولة تقبل الآراء:

ومهما كان الاختلاف في الرأي في نهاية المناقشة، علينا تغيير الموضوع في النهاية والتمسك بالعلاقات الإنسانية التي تربطنا بعيدًا عن أي اختلاف في الآراء.

والاقتداء برسول الله صلى الله عليه وسلم في هذا الأمر له الكثير من الأهمية، حيث نرى حكمته وبلاغته عليه الصلاة والسلام وكيف كان ينتصر في جميع حواراته بعلمه وصبره وعلو أخلاقه: ﴿وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ﴾ آل عمران: ١٥٩، قال تعالى: ﴿وَجَادِلْهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ النحل: ١٢٤.

فإننا بالحوار الجيد الذي لا يحدث به أي تعديات نجدنا نلتقي معًا في آراء وسطية ونغير أفكارنا في إطار الوصول للأفضل ونتقبل جميع الآراء، وبذلك نتخلى عن التعصب والهمجية ويجعلنا نتطور بأفكارنا إلى الإبداع.

قال الشافعي: (ألا يستقيم أن نكون إخوانًا وإن لم نتفق في مسألة؟). وقال: (ما ناظرت أحدًا إلا قلت اللهم أجرِ الحق على قلبه ولسانه، فإن كان الحق معي اتبعني وإذا كان الحق معه اتبعته).

المطالبة بالحقوق

(فما ضاع حق وراءه مطالب)، المطالبة بالحقوق هي من ثقافات الشعوب المتحضرة، وعلينا التحلي بهذه الصفة.

والصبر يكون على أقدار الله التي لا تغيير لنا فيها، أما الذي نستطيع تغييره من ظلم واقع علينا أو حقوق ضائعة فعلينا تغييرها.

علينا المطالبة بحقوقنا جميعها لا نتهاون فيها، نطالب بحقوقنا داخل العمل، نطالب بحقوقنا في حسن تعامل الآخرين معنا.

وعلينا أن نغير أنفسنا داخل أعمالنا، لا نظلم أحدًا يعمل ونحن مرؤوسيه، ولا نعطي الفرصة لأحد أن ينتقص من حقوقنا، أي إن كلاً منا يبدأ بنفسه، لا يظلم أحدًا ولا يتهاون في معاملة العاملين معه في عمله.

وبعد فترة من الوقت ليست كبيرة، نجد أن معاملاتنا أصبحت حضارية، لا أحد يظلم الآخر، ولا هو نفسه يقع عليه ظلم (غش أو ضرر) من أحد.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (انصر أخاك ظالمًا أو مظلومًا) فقال رجل: يا رسول الله، أنصره إذا كان مظلومًا، أفرأيت إذا كان ظالمًا كيف أنصره؟ قال: (تمنعه من الظلم، فإن ذلك نصره).

الأذى الذي نتعرض له:

جميعنا نتعرض للأذى يوميًا، من غش في المعاملات التجارية اليومية، وأذى وضرر داخل المصالح الحكومية أو الظلم داخل أعمالنا اليومية.

وثقافة الصمت والسكوت هي التي جعلت هؤلاء يتمادون في الغش في المعاملات ومزاولة القهر والظلم على العاملين.

فقط نية أن كل منا لن يترك حقه تجعل كل من يتعمدون الغش والضرر يعدلون عن سوء ما يفعلونه.

ومن المعروف ولا شك فيه أن الأمور جميعها تجري بتدبير الله، ولكن الله أيضًا أمرنا بالأخذ بالأسباب وعدم التواكل عليه، بل المطالبة بالحقوق ثم التوكل عليه.

فعدم الأخذ بالأسباب لمحاولة رفع ما وقع عليه من ظلم، يُعتبر مخالفة للعقل ولا يُقبل به.

الله لا يرضى بالظلم لعباده:

الله لا يرضى لعباده بالذل والهوان، ويرضى للإنسان أن يعيش مستقرًا يتمتع بالحرية والعزة والكرامة.

وإن استحال عليه تحقيق كل هذه الشروط فعليه أن يسعى للحصول على كرامته وعزته وحريته في أي مكان، قال الله تعالى: (*إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ* قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا فَأُولَٰئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَسَاءَتْ مَصِيرًا) النساء:٩٧.

الله سبحانه وتعالى أعطى المظلوم حق المطالبة بظلامته، قال تعالى: (لاَّ يُحِبُّ اللّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوَءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلا مَن ظُلِمَ وَكَانَ اللّه سَمِيعًا عَلِيمًا) النساء:١٤٨.

فعلى من وقع عليه الظلم المطالبة بحقه كاملاً، بشرط ألا يكون ظالمًا وهو يُطالب بحقوقه، ويكفيه أن يعلن عمن أخذ حقه بأي طريقة.

وبعد المطالبة بالحقوق علينا اللجوء إلى الله بالدعاء والصبر حتى يرفع الله الظلم ويترك الأمر إلى الله تعالى. وقال تعالى: ﴿وَلَمَنِ انتَصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُوْلَئِكَ مَا عَلَيْهِم مِّن سَبِيلٍ﴾ الشورى: ٤١.

التقرب إلى الله والاهتمام بالجانب الروحي

الجانب الروحاني من أسس الأعمدة التي تساهم في بناء شخصية الفرد.

فإن الشخص المؤمن بالله الذي يستمد قوته من إيمانه بالله؛ نجده شخصية قوية ومؤثرة على من حوله.

فلا يعيننا على تحمل متاعب الحياة والسعي فيها للوصول إلى الأهداف إلا الله سبحانه وتعالى والتقرب إليه، لأن كل حياتنا وأعمالنا لله عز وجل، والتوفيق والنجاح فيها من الله سبحانه وتعالى.

قال تعالى: ﴿*قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ*﴾ الأنعام: ١٦٢- ١٦٣.

ونجد منا كثيرًا من يتقرب إلى الله في وقت المصائب والشدائد، وعندما يرفع الله عنا البلاء نجدنا نرجع عن عبادتنا أو نقل فيها.

لذلك علينا أن تكون عباداتنا لله خالصة، وطمعًا فقط في دخول الجنة، ونطلبها من الله في كل وقت، حتى لا تنقطع عباداتنا، لا في وقت السراء أو الضراء.

وإذا كانت مقولة (الدين لله والوطن للجميع) تقال على اختلاف الديانات، فهي ليست لذلك المقصد فقط، ولكنها أوسع وأشمل من ذلك، وهي أنها حتى بين المسلمين وبعضهم.

فإن كل منا دينه يعلمه عنه الله فقط، يحاسبنا الله ويقبل أعمالنا على أساس نياتنا التي لا يعلمها إلا هو، ويدخل الله جنته ويشمل برحمته منا من يشاء.

لذلك علينا أن نجعل هذا الجزء من أعمالنا لا يعلمه إلا الله عنا، لا نعلن عن أعمالنا ولا عباداتنا التي نتقرب بها إلى الله.

قال تعالى: ﴿فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾ النجم: ٣٢.

وفي هذا الجزء سوف نتحدث فيه عن التوبة إلى الله، وهي أول ما علينا فعله في بداية تقربنا إلى الله، ومن بعد التوبة التقرب إلى الله.

وأيضًا سوف نتحدث عن العبادات التي سوف تزيد من اليقين بوجود الله وزيادة الإيمان بالله عز وجل، مثل الإحسان إلى الله وحسن الظن به، وذكر الله والدعاء واللجوء إليه، وقراءة القرآن وحمد الله وشكره على نعمه.

وأخيرًا التقرب إلى الله باتباع سنن الرسول عليه الصلاة والسلام، فهي من أفضل الأعمال التي نقوم بها حتى نتقرب إلى الله ونلجأ إليه.

ولا يصح لأحد أن يتكلم في الدين بجهل أو غيرعلم، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من قال في القرآن بغير علم فليتبوأ مقعده من النار).

والكلام في الدين لا يكون بقراءة كتاب أو كتابين، بل هو دراسة منهجية كبيرة تحتاج إلى وقت وجهد كبيرين لكي يتفقه الإنسان في الدين.

وإذا كانت هناك أي أخطاء في هذا الجزء فهو من نفسي وأستغفر الله العلي العظيم منه، وأعتذر عنه، والتوفيق فيه فهو من الله وحده.

التوبة إلى الله

إذا علمنا جميعًا أن المشكلات التي تواجهنا يوميًا تكون بسبب ذنوبنا، وأن ما ينزل بنا من مصائب وابتلاءات تكون أيضًا بسبب ذنوبنا، فإننا إذا عدنا عنها وتبنا إلى الله منها توبة لا رجعة فيها، فإن الله قادر على تغيير الابتلاءات.

قال تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ الروم: ٤١.

الإسراع في التوبة:

علينا جميعًا أن نتوب إلى الله عز وجل، من جميع الذنوب الصغيرة قبل الذنوب الكبيرة، والذنوب الكبيرة قبل الذنوب الصغيرة.

ومادام كل منا بداخله مازال خوف من الله عند ارتكابه المعاصي، فعليه أن يسارع في التوبة قبل أن يختم الله على قلبه وقبل أن ينتهي عمره وهو على معصية، ، قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ آل عمران: ١٣٢.

وكل بني آدم خطائين، فكل منا له ذنوب حتى المؤمنين، ولكن المؤمنين يسارعون في التوبة إلى الله ولا يتمادون في الأخطاء، وفيهم قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ آل عمران: ١٣٥.

شروط التوبة:

الندم على الوقوع في الذنب، فالندم هو من مظاهر التوبة النصوحة.

الإخلاص في التوبة لا يريد بها إلا وجه الله.

الصدق في التوبة، يتوب عنها داخليًا وظاهريًا وينقي قلبه منها.

العزم على عدم العودة للذنب مرة أخرى.

والله تعالى عفو كريم يقبل التوبة عن عباده:

قال تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إن اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إنه هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) الزمر:٥٣.

الله سبحانه وتعالى يقبل التوبة عنا، حتى أكبر الذنوب يعفو الله عنها، لذلك عندما يتوب أي منا إلى الله، فعليه أن يكون مؤمنًا بأن الله قابل لتوبته وسوف يغفر له ذنوبه ويرحمه في الدنيا والآخرة.

قال تعالى: (إلا مَنْ *تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا* فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا) الفرقان: ٧٠.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الله تبارك وتعالى يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل، بل ويفرح بتوبة عبده حين يتوب إليه). وقال: (التائب من الذنب كمن لا ذنب له).

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه: أنه دخل عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يبكي، فقال: ما يبكيك يا عمر؟ فقال: يا رسول الله بالباب شاب قد أحرق

فؤادي وهو يبكي. فقال رسول الله: أدخله يا عمر، فدخل وهو يبكي، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما يبكيك يا شاب؟ فقال: يا رسول الله أبكتني ذنوب كثيرة وخفت من جبار غضبان عليّ، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: أأشركت بالله شيئًا؟ فقال: لا، قال: أقتلت نفسًا بغير حق؟ قال: لا، قال: فإن الله يغفر ذنوبك ولو كانت مثل السموات السبع والجبال الرواسي، فقال: يا رسول الله، ذنب من ذنوبي أعظم من سبع سموات وسبع أراضين والجبال الرواسي، فقال له: ذنبك أعظم أم الكرسي؟ قال: ذنبي أعظم، فقال: ذنبك أعظم أم العرش، فقال: ذنبي أعظم، فقال ذنبك أعظم أم الله؟ فقال: بل الله أعظم وأجلّ، فقال: إنه لايغفر الذنب العظيم إلا الله العظيم.

معرفة مداخل الشيطان:

لا نجاة لنا إلا بالإيمان بالله والتوكل عليه ولزوم عبادته وذكره ودوام التوبة والاستغفار والحذر من طاعة النفس والشيطان.

وبعد التوبة من الذنوب على كل منا أن يعرف ما هي مداخل الشيطان، وما هي الإغواءات التي يغويها لنا ليوقعنا في الذنوب، وأن نكون أقوى من وسوسة الشيطان لنا.

وفي ذلك قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إذا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ الأعراف:٢٠١.

كيف نتوب إلى الله:

نتوب إلى الله بالوضوء وصلاة ركعتين لله، ندعو الله ونستغفره ونعزم على عدم العودة للذنب مرة أخرى.

عبادة الله

العبادة هي الحكمة التي خلقنا الله لها، ونجد ذلك في قول الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنسَ إِلا لِيَعْبُدُونِ﴾ الذاريات: ٥٦.

وعبادة الله سبحانه هي أعظم منزلة نتطلع إليها في الحياة.

معنى العبادة:

والعبادة تعني الطاعة وكمال المحبة وكمال المذلة والخضوع والخشية، لذلك فإن الطاعة لا يستحقها غير الله عز وجل.

والعبادة هي أساس الخضوع لله تعالى، وهو: الإحساس الصادق بهيبته وعظمته، وأن الله وحده هو النافع، وأن جميع الصالحات تتمّ برضى الله عز وجل المعطي المانع، المحيي المميت، الخافض الرافع، المعز المذل، السميع البصير، الغني عن كل ما سواه.

وللإسلام أعمدة وأركان قوية للعبادة، هي التي إذا التزم بها المسلم كان مسلمًا حقًا ولا يتمّ إسلامه إلا بها.

فقد قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: (بُني الإسلام على خمسٍ: شهادة أن لا إله إلا الله، وأن محمدًا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وحج البيت، وصوم رمضان).

فائدة العبادات على القلوب:

أهمية العبادات، أن لكل ذنب أثرًا مظلمًا على القلب، تقل به رغبة المذنب إلى الخيرات والأعمال الصالحة، وتكثر فيه الرغبة إلى الذنوب.

وإن للعبادة وذكر الله أثر على الإنسان تزيد داخله الرغبة إلى الخيرات والعمل الصالح، وتقل فيه الرغبة إلى الشر والفساد والذنوب.

لذلك فإذا حافظنا على عبادة الله والتقرب إلى الله فإن هذا يكون له تأثيره على حب الخير والعمل الصالح.

شروط قبول العبادات:

والعبادة الحق التي يقبلها الله هي التي نقوم بها مظهرًا وجوهرًا، فيكون فيها خاضعًا وخاشعًا لله بقلبه.

والعبادات يجب أن تكون خالصة لوجه الله تعالى لا يعلمها غير الله، حتى لا نكون من المنافقين وننقي قلوبنا من النفاق.

قال تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَٰلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ﴾ البينة: ٥.

وإن أدينا العبادات بهذه الصورة فإن الله يقبلها منا ويعطينا خيرها وثمارها في الدنيا والآخرة.

وقد وصف الله عباده المؤمنين الذين يؤمنون بالله ويعبدونه، وبيّن فضله عليهم في الدنيا والآخرة في هذه الآيات:

وفيهم قال الله تعالى: ﴿أَلاَ إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الآخِرَةِ لاَ تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ يونس:٦٢-٦٤.

قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا﴾ النساء:٦٩.

ونجد أن آيات القرآن الكريم تدل على أن الله بعث بجميع الأنبياء عليهم السلام من أجل الدعوة إلى عبادة الله وحده:

قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ﴾ النحل:٣٦.
وقال تعالى: ﴿لَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَىٰ قَوْمِهِ فَقَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ﴾ المؤمنون:٢٣.
وقال تعالى: ﴿وَإِبْرَاهِيمَ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاتَّقُوهُ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ العنكبوت:١٦.

ومن الآيات التي تدل على طاعة جميع الكائنات لله عز وجل:

وكل شيء خلقه الله عز وجل يعبد الله والفارق الوحيد هو أن الله ميّز الإنسان عن سائر المخلوقات بالعقل، ومع ذلك نجده الوحيد الذي يعصي الله.

قال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أن اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالدَّوَابُّ وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ﴾ الحج:١٨.

ما هي العبادات المفروضة في الاسلام:

الشهاده:

قائلاً: أَشْهَدُ أن لا إِلهَ إلا الله وَأَشْهَدُ أن مُحَمَّدًا رَسُولُ الله.

الشهادة أن يقولها المسلم وهو يصدقها بقلبه ولسانه، بأن كمال الربوبية لله وحده وأنه بعث فينا رسوله محمد صلى الله عليه وسلم برسالته.

الصلاة:

(الصلاة عماد الدين من تركها ترك الدين).

تصلي كل يوم خمس صلوات، صلاة الفجر وصلاة الظهر وصلاة العصر وصلاة المغرب وصلاة العشاء.

نصلي في اليوم خمس مرات حتى نظل ذاكرين لله ونناجيه وسط زحمة الحياة، حتى ينجينا من ظلمات الحياة، ونسأله من فضله العون والتوفيق الدائم والهداية إلى الطريق المستقيم دائمًا.

فما أجمل أن نصلي كل يوم الخمس فروض، بعد كل فرض نذكر الله وندعيه ونستغفر ذنوبنا، سنجد وكأننا نشحن طاقتنا لنستقبل الحياة من جديد، وذلك لا يأخذ منا كل فرض أكثر من خمس دقائق.

والصلاة من أعظم العبادات، وهي مكفرات لما بينها من ذنوب، وتُكثر الحسنات.

الصلاة تزرع داخلنا سلوكيات سليمة، جسمانية وأخلاقية وروحية، مثل النظافة والنظام والانضباط والأخوة، وهي تعلمنا الالتزام بالمواعيد (إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا)النساء:١٠٣.

الزكاة:

كل مسلم عليه إخراج الزكاة، وهي تكون بنسبة معينة من ماله وممتلكاته، وإخراجها عبادة لله لشكره على نعمه ولتحقيق المساواة الاجتماعية.

نزكي لأن الله أمرنا بذلك، وهو يحب المتصدقين. ولكي نشكر الله تعالى على أن أمدنا بالأموال، ووفقنا لاكتسابها، ولكي نبذل المال في إسعاد الفقراء والمساكين، والزكاة تطهر النفوس وتزرع الرحمة بين الطبقات المختلفة.

فإن التصدق والزكاة بالأموال لها عبادات ودلائل أخرى فهي أيضًا دليل على حسن الظن بالله بأنه عندما سوف نصرف أموالنا تقربًا لله فإن الله سوف يعطينا ويرزقنا.

الصوم:

قال تعالى: (شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أو عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ) البقرة:١٨٥.

شهر رمضان نصومه طاعة الله تعالى، وشكرًا لله على إنزاله (القرآن الكريم) في شهر رمضان.

والصيام هو تدريب للنفس على قدرة الامتناع عن الطعام والشراب والقدرة عن التوقف عن فضول الكلام، ومنها القدرة على مجاهدة النفس والرقي بها بعيدًا عن الشهوات.

وللصيام أيضًا منافع صحية، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (صوموا تصحوا).

الحج

طاعة لأمر الله تعالى لأنه أمرنا بذلك، وشكرًا له على نعمه الكثيره علينا، ونحج تعظيمًا لله بالطواف حول الكعبة.

وأيضًا في الحج عندما نرى كمّ المسلمين الذي يأتي إلى الله من جميع أنحاء العالم، يقوى بداخلنا الإيمان والخوف من الله، فنذكر الله وندعوه كثيرًا، ونطهر نفوسنا، فنتوب من جميع الذنوب، ونجدد توبتنا إلى الله، طمعًا في رحمته وغفرانه.

العبادات سبب دخول الجنة:

العبادات المفروضة على كل مسلم، هي التي لو أداها كاملة كان من أهل الجنة.

فقد روى أنس بن مالك قال: جاء رجل من أهل البادية، فقال: يا محمد، أتانا رسولك (من أرسلته إلينا) فزعم لنا أنك تزعم أن الله أرسلك! قال: (صدق). قال: فمن خلق السماء؟ قال: (الله) قال: فمن خلق الأرض؟ قال: (الله). قال: فمن نَصَب هذه الجبال، وجعل فيها ما جعل؟ قال: (الله). قال: فبالذي خلق السماء وخلق الأرض، ونصب هذه الجبال، آلله أرسلك؟ قال: (نعم) قال: وزعم رسولك أن علينا خمسَ صلوات في يومنا وليلتنا. قال: (صدق). قال: فبالذي أرسلك، آلله أمرك بهذا؟ قال: (نعم). قال: وزعم رسولك أن علينا زكاة في أموالنا. قال: (صدق) قال: فبالذي أرسلك، آلله أمرك بهذا؟ قال (نعم). قال: وزعم رسولك أن علينا صوم شهر رمضان في سنتنا. قال: (صدق). قال: فبالذي أرسلك، آلله أمرك بهذا؟ قال: (نعم). قال: وزعم رسولك أن علينا حج البيت من استطاع إليه سبيلاً. قال: (صدق). قال: ثم ولى

(أي انصرف الرجل) وهو يقول: والذي بعثك بالحق لا أزيد عليهن ولا أنقص منهن، فقال النبي: (لئن صدق ليدخُلَنَّ الجنة).

فقد وصف الله أكرم خلقه وهم الأنبياء بالعبادة، وكانوا هم يصفون أنفسهم بهذه الكلمة:

قال تعالى: (ذرية من حملنا مع نوح إنه كان عبدًا شكورًا) الإسراء: ٣.

وقال تعالى: (وَاذْكُرْ عِبَادَنَا إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ أُولِي الْأَيْدِي وَالْأَبْصَارِ) ص: ٤٥.

ويقول تعالى عن أيوب عليه السلام: (إنا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إنه أَوَّابٌ) ص: ٤٤.
ويقول عيسى عليه السلام: (إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا) مريم: ١٣.
ولقد وصف الله عز وجل نبيه محمدًا بالعبودية ؛ ففي رحلة الإسراء والمعراج قال تعالى: (سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَىٰ بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى) الإسراء: ١. وقال: (فَأَوْحَى إِلَى عَبْدِهِ مَا أَوْحَى) النجم: ١٠.

مواقف تدل على كثرة عبادة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم:

ولقد كان نبينا محمد خير العابدين لله، فقد كانت حياته كلها طاعة لله، تلك الحياة التي صورها قوله تعالى: (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) الأنعام: ١٦٢.
وقف رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم يصلي، وأطال الوقوف حتى تورمت قدماه، فأشفقت عليه زوجته السيدة عائشة، وبعد أن أتمّ الصلاة قالت له: هَوِّنْ عليك يا رسول الله، فقد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر، فقال: (أفلا أكون عبدًا شكورًا).

الإحسان

ما هو الإحسان:

الإحسان هو مراقبة الله عز وجل، فإن العاقل منا يعلم أن الله مطلع عليه ويراه.

ولذلك فهو يقوم بعبادات الله على أتمّ وجه لها، وأكمل إتقان لها، يليق بوجه الله عز وجلّ، وذلك يكون خالصًا لوجه الله.

والمحسنون الذين يراءون الله في جميع أعمالهم، فإن الله أعد لهم خير الجزاء في الدنيا والآخرة.

قال تعالى: ﴿*هَلْ جَزَاءُ الإحسان إلا الإحسان*﴾ الرحمن: ٦٠، وقال تعالى: ﴿*وَأَحْسِنُوا إن اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ*﴾ البقرة:١٩٥.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك)، وقال: (إن الله محسنٌ فأحسنوا).

من أنواع الإحسان:

الإحسان مع الله: وهو أن نستشعر وجود الله معنا في كل لحظة، وفي كل حال، خاصة عند عبادة الله عز وجل، نعلم أنه الله يرانا وينظر إلينا.

الإحسان إلى الوالدين: علينا أن نكون دائمي الإحسان والبرّ للوالدين، نطيعهما، ونبتعد عن الإساءة إليهما، قال تعالى: ﴿*وَقَضَى رَبُّكَ إلا تَعْبُدُواْ إلا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحسانًا*﴾ الإسراء:٢٣.

الإحسان إلى الفقراء: نحسن إلى الفقراء بالقول، قال تعالى: (*قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ*) البقرة:٢٦٣.

نتصدق عليهم، ولا نبخل بمالنا عليهم، الفقير سوف يتعلق برقبة الغني يوم القيامة وهو يقول: ربِ، سل هذا – مشيرًا للغني – لِمَ منعني معروفه، وسدَّ بابه دوني؟

الإحسان إلى اليتامى والمساكين: أمرنا النبي صلى الله عليه وسلم بالإحسان إلى الأيتام، وبشَّر من يكرم اليتيم، ويحسن إليه بالجنة، فقال: (أنا وكافل اليتيم في الجنة هكذا) وأشار بإصبعيه السبابة والوسطى، وفرَّج بينهما شيئًا. وقال صلى الله عليه وسلم: (الساعي على الأرملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله).

الإحسان إلى النفس: نحسن إلى أنفسنا؛ فنبعدها عن الحرام، ولا نفعل إلا ما يُرضي الله، وبذلك نطهِّر أنفسنا ونزكيها، ونريحها من الضلال والحيرة في الدنيا، ومن الشقاء والعذاب في الآخرة.

ومن صفات المحسنين:

الإيمان بالله والرضا بأقداره، قال تعالى: (بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِندَ رَبِّهِ وَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ) البقرة:١١٢.

الإنفاق في السراء والضراء، كظم الغيظ، العفو عن الناس، قال تعالى: (الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاء وَالضَّرَّاء وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل عمران:١٣٤.

الاستجابة لله ولرسوله، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ اسْتَجَابُواْ لِلّهِ وَالرَّسُولِ مِن بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُواْ مِنْهُمْ وَاتَّقَواْ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ آل عمران:١٧٢.

كثرة العمل الصالح، قال تعالى: ﴿لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُواْ إِذَا مَا اتَّقَواْ وَّآمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَواْ وَّآمَنُواْ ثُمَّ اتَّقَواْ وَّأَحْسَنُواْ وَاللّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ المائدة:٩٣.

الصبر، قال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللّهَ لاَ يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ هود:١١٥.

الإحسان إلى الخلق، قال تعالى: ﴿وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانَ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ يوسف:٣٦.

يكون أحسن الناس دينًا، قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِّمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لله وَهُوَ مُحْسِنٌ واتَّبَعَ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَاتَّخَذَ اللّهُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا﴾ النساء:١٢٥.

ولمن يتصف بالإحسان فإن الله سوف يرضيه في الدنيا والآخرة، ومنها:

يغفر الله لهم، قال تعالى: ﴿وَإِذْ قُلْنَا ادْخُلُواْ هَـذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُواْ مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا وَادْخُلُواْ الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُواْ حِطَّةٌ نَّغْفِرْ لَكُمْ خَطَايَاكُمْ وَسَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ﴾ البقرة:٥٨.

محبة الله تعالى لهم، قال عز وجل: ﴿وَأَنفِقُواْ فِي سَبِيلِ اللّهِ وَلاَ تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوَاْ أن اللّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ البقرة:١٩٥.

الحصول على ثواب الدنيا والآخرة، قال تعالى: (فَآتَاهُمُ اللّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحُسْنَ ثَوَابِ الآخِرَةِ وَاللّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل عمران:١٤٨.

لهم جنات تجري من تحتها الأنهار، قال تعالى: (فَأَثَابَهُمُ اللّهُ بِمَا قَالُواْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ جَزَاء الْمُحْسِنِينَ)المائدة:٨٥.

يمن الله عليهم بالذرية الصالحة، قال تعالى: (وَوَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ كُلًّا هَدَيْنَا وَنُوحًا هَدَيْنَا مِن قَبْلُ وَمِن ذُرِّيَّتِهِ دَاوُودَ وَسُلَيْمَانَ وَأَيُّوبَ وَيُوسُفَ وَمُوسَى وَهَارُونَ وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ) الأنعام:٨٤.

الرحمة القريبة والدائمة، قال تعالى: (وَلاَ تُفْسِدُواْ فِي الأَرْضِ بَعْدَ إِصْلاَحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ) الأعراف:٥٦.

النصر في الدنيا وسعة الرزق، قال تعالى: (وَقِيلَ لِلَّذِينَ اتَّقَوْاْ مَاذَا أَنزَلَ رَبُّكُمْ قَالُواْ خَيْرًا لِّلَّذِينَ أَحْسَنُواْ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ الآخِرَةِ خَيْرٌ وَلَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِينَ) النحل:٣٠.

عناية الله الخاصة، قال تعالى: (إِنَّ اللّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَواْ وَّالَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ) النحل:١٢٨.

الإحسان يكون في كل شيء والمواقف الدالة على ذلك:

والإحسان لا يكون في العبادات فقط، ولكن أيضًا في ترك المحرمات بأنه عند ترك الشيء الذي يغضب الله لا نفكر فيه، ونتركه ظاهريًا وداخليًا، وفي ذلك قال تعالى: (*وَذَرُوا ظَاهِرَ الْإِثْمِ وَبَاطِنَهُ*) الأنعام:١٢٠.

الإحسان مطلوب في كل عمل نقوم به ونؤديه، وفي ذلك يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (إن الله كتب الإحسان على كل شيء، فإذا قتلتم فأحسنوا القِتْلَة، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبح، ولْيحد أحدكم شَفْرته، فلْيُرِح ذبيحته).

مرَّ عبد الله بن عمر بن الخطاب على صبي يرعى أغنامًا لسيده، فأراد أن يختبره، فقال له: بع لي شاة. فقال الصبي: إنها ليست لي، ولكنها ملك لسيدي، وأنا عبد مملوك له. فقال: إننا بموضع لا يرانا فيه سيدك، فبعني واحدة منها، وقل لسيدك: أكلها الذئب. فاستشعر الصبي مراقبة الله، وقال: إذا كان سيدي لا يرانا، فأين الله؟ فذهب إلى سيده، فاشتراه منه وأعتقه.

ومن هنا فإن الإحسان مع الله من أهم أسس الإيمان بالله تعالى والتصديق بوجوده، لذلك أعد الله للمحسنين النعيم الدائم في الدنيا والآخرة، جزاء لهم على حسن الإيمان به.

حسن الظن بالله واليقين بوجوده

حُسن الظن بالله واليقين به هو الاعتماد على الله في الأمور كلها، واليقين الكامل والثقة التامة بوعد الله ووعيده، واطمئنانه بما عند الله، وأن يرضى بما آتاه الله له من أقدار خيرها وشرها.

وبذلك يكون حسن الظن بالله من تمام الإيمان بالله، لأنه مبنيّ على العلم برحمة الله وعزته وقدرته العظيمة، فالإنسان المؤمن يحسن ظنه بربه حتى في أشد الأوقات من الابتلاءات والمصائب.

إن حُسن الظن بالله هو من أقوى أسباب الحصول على خير الدنيا والآخرة، ولكنه يجب أن يكون مصحوبًا بعبادة الله والعمل الصالح.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما يرويه عن ربه: (أنا عند ظن عبدي بي إن ظن خيرًا فله وإن ظن شرًا فله) وقال: (رَأْسُ الْعِبَادَةِ حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ)، وقال: (حسن الظن من حسن العبادة).

والتفاؤل بالأسماء والأحوال الحسنة من حسن الظن بالله، والتشاؤم بالأسماء والأحوال السيئة من سوء الظن بالله، ولذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل).

قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: (والله الذي لا إله غيره ما أُعطي عبد مؤمن شيئًا خير من حسن الظن بالله ولا يحسن عبد الظن بالله عز وجل إلا أعطاه الله ظنه).

علينا أن نحسن الظن بالله في المواقف الآتية:

عند الدعاء: أن نكون على يقين بالإجابة من الله، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة).

عند القيام بالأعمال الصالحة: نتقرب إلى الله بالعمل الصالح، ونكون على يقين أن الله يتقبل أعمالنا، قال تعالى: (إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ) فاطر: ١٠.

عند التوبة: أن يقبل الله توبتنا ويغفرها لنا، قال تعالى: (أَلَمْ يَعْلَمُوا أن اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وأن اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ)التوبة: ١٠٤.

دخول الجنة: بأن الله سوف يتجاوز عنا ويستر عوراتنا، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: (لا يموتن أحدكم إلا وهو يُحسن الظن بالله)، وقال ابن عباس: (إذا رأيتم الرجل قد نزل به الموت فبشروه حتى يلقى ربه وهو حسن الظن بالله تعالى، وإن كان حيًا فخوفوه بربه واذكروا له شدة عقابه).

عند نزول البلاء وضيق الحال: قال تعالى: (*وَعَسَى أن تَكْرَهُوا شيئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ* وَعَسَى أن تُحِبُّوا شيئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)البقرة: ٢١٦.

عاقبة سوء الظن بالله:

أما الناس الذين يظنون بالله ظن السوء ولا يحمدون الله؛ تجدهم دائمًا يذكرون أن الله لا يوفقهم في أعمالهم وأن الله لا يتقبل منهم التوبة، وهم بسبب سوء ظنهم يبعدون لأنفسهم كثيرًا عن رحمة الله ويرد الله عليهم سوء ظنهم بالله عليهم، لأنهم لا يعرفون أن الله رحمته وسعت كل شيء وأن خزائنه مليئة بالنعم.

وهم بعد سوء ظنهم بالله فإنهم يسيؤون أعمالهم لأنهم يئسوا من رحمة الله.

وفي ذلك قال تعالى: (وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّانِّينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا) الفتح:٦، وقال تعالى: (وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنتُم بِرَبِّكُم أَردَاكُم فَأَصبَحتُم مِنَ الخَاسِرِين) فصلت:٢٣.

المواقف التي تدل على سوء الظن بالله:

ومن سوء الظن بالله أن يدعي الإنسان ربه كثيرًا فلا يجاب له فيسيء الظن بربه وينقطع عن الدعاء، ولوعلمنا أن الله ربما منع عنا شرًا في الدنيا أو ادخر له خيرًا في الآخرة بدعائه لما تعجل في الظن، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يزال العبد بخير ما لم يستعجل)، قالوا: يا نبي الله وكيف يستعجل، قال: (يقول: قد دعوت ربي فلم يستجب لي).

وقال ابن عباس رضي الله عنه: الجبن والبخل والحرص غرائز سوء يجمعها كلها سوء الظن بالله عز وجل.

من الأحاديث والأقوال التي تدل على فائدة حسن الظن بالله:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال الله تبارك وتعالى (لا يتكل العاملون على أعمالهم التي يعملونها لثوابي، فإنهم لو اجتهدوا وأتعبوا أنفسهم أعمارهم في عبادتي كانوا مقصرين غير بالغين في عباداتهم، فيما يطلبون عندي من كرامتي والنعيم في جناتي ورفيع الدرجات العلى في الجواري، ولكن برحمتي فليثقوا وفضلي فليرجوا،

وإلى حسن الظن بي فليطمئنوا، فإن رحمتي عند ذلك تدركهم، ومني يبلغهم رضواني، ومغفرتي تلبسهم عفوي، فإني أنا الله الرحمن الرحيم، وبذلك سُميت).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (والذي لا إله إلا هو، ما أُعطي مؤمن قط خير الدنيا والآخرة إلا بحسن ظنه بالله، ورجائه له وحسن خلقه والكفّ عن اغتياب المؤمنين، والذي لا إله إلا هو، لا يُعذب الله مؤمنًا بعد التوبة والاستغفار إلا بسوء ظنه بالله وتقصيره من رجائه وسوء خلقه واغتيابه للمؤمنين، والذي لا إله إلا هو، لا يحسن ظن عبد مؤمن بالله إلا كان الله عند ظن عبده المؤمن، لأن الله كريم بيده الخيرات، يستحيي أن يكون عبده المؤمن قد أحسن به الظن ثم يخلف ظنه ورجاءه، فأحسنوا بالله الظن وارغبوا إليه).

ذكر الله

ذكر الله هو أن يذكر الإنسان ربه دائمًا، يحمده ويستغفره، في جميع أوقاته وجميع حالاته، وهي عباده ليس لها شروط، لذلك لم يجعل الله لها حدًا وذلك بسبب سهولتها.

والذكر له فوائد كثيرة، فهو يشغل اللسان عن الغيبة والنميمة وكثرة الكلام.

الذكر أمان للعبد من النفاق ويسهل الصعاب، والذكر صلة دائمة بين العبد وربه.

قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كثيرًا) الأحزاب:٤١، وقال تعالى: (وَاذْكُر رَّبَّكَ كثيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالإِبْكَارِ) آل عمران:٤١، وقال تعالى :(وَاذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً) الأعراف:٢٠٥، وقال تعالى: (وَاذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا) المزمل:٨.

فوائد ذكر الله:

أنه من أيسر العبادات وأجلها وأفضلها، يطرد وساوس الشيطان، ويجعل الإنسان ينتصر على هواه ونفسه.

إن الذي يذكر الله كثيرًا سوف يعطيه الله أكثر مما يعطيه للسائلين، فالذي يدعو الله كثيرًا عليه أن يذكره أكثر، فسوف يُعجّل من إجابة الدعاء.

أنه يزيل الهمّ ويجلب للإنسان الفرح والرزق، يقوي القلب والبدن وينور الوجه، لأنه يمحي الخطايا ويعظم الحسنات.

أنه يجعل الإنسان ذاكرًا لله دائمًا فبذلك يتقي الله في جميع أعماله ويحسنها، ويرجع إلى الله في جميع أعماله وينيب إليه ويدعوه عند مشاكله، فيظل الإنسان على صلة بربه دائمًا.

أنه يورثه ذكر الله تعالى له، كما قال تعالى :(فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ) البقرة:١٥٢. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله تعالى يقول: أنا مع عبدي ما ذكرني وما تحركت بي شفتاه).

والأحاديث التي تدل على عظم جزاء ذكر الله:

عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، أن رجلاً سأله فقال: أي المجاهدين أعظم أجرًا؟ قال: أكثرهم لله ذكرًا، قال: فأي الصائمين أعظم أجرًا؟ قال: أكثرهم لله ذكرًا. الصلاة، والزكاة، والحج، والصدقة. كل ذلك ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: أكثرهم لله ذكرًا، فقال أبو بكر لعمر رضي الله عنهما: يا أبا حفص ذهب الذاكرون بكل خير. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أجل.

عن أم أنس أنها قالت: يا رسول الله أوصني. قال: اهجري المعاصي، فإنها أفضل الهجرة، وحافظي على الفرائض فإنها أفضل الجهاد، وأكثري من ذكر الله فإنك لا تأتين الله بشيء أحب إليه من كثرة ذكره.

وقال عليه الصلاه والسلام:إن لله ملائكة يطوفون في الطرق يلتمسون أهل الذكر، فإذا وجدوا قومًا يذكرون الله تبارك وتعالى تبادروا وقالوا هلموا إلى حاجتكم، فيحفونهم بأجنحتهم إلى السماء، ويقول الله تعالى: أشهدكم أني قد غفرت لهم. قال: يقول ملك من الملائكة: فيهم فلان ليس منهم إنما جاء لحاجة، قال هم القوم لا يشقى جليسهم.

جزاء وعاقبة من لا يذكرون الله:

قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فإن لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ طه:١٢٤.

وقال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم: (ما من قوم جلسوا مجلسًا لم يذكروا اللّه تعالى فيه إلا رأوه حسرة يوم القيامة)، وقال: (من لم يُكثر ذكر الله فقد بريء من الإيمان).

فضل الأذكار:

(سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم)، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عن هذا الذكر أنه الباقيات الصالحات، قال النبي صلى الله عليه وسلم: استكثروا من الباقيات الصالحات.

قال الله تعالى: ﴿*الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِندَ رَبِّكَ* ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ الكهف:٤٦.

(أستغفر الله العظيم من كل ذنب عظيم وأتوب إليه)، الاستغفار يفتح للإنسان أبواب الرزق، ويغلق عنه أبواب الهموم والكروب.

والاستغفار هو من أوسع أبواب الرزق، قال تعالى: ﴿*فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنه كَانَ غَفَّارًا*. يُرْسِلِ السَّمَاء عَلَيْكُم مِّدْرَارًا. وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا﴾ نوح:٣.

قال النبي صلى الله عليه وسلم: (من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجًا ومن كل هم فرجًا ورزقه من حيث لا يحتسب).

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: سيد الاستغفار أن تقول: (اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت وأبوء لك بنعمتك عليّ وأبوء لك بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت).

فضل (سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم) :قال تعالى: (فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاء اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى) طه:١٣٠.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان في الميزان حبيبتان إلى الرحمن: سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم)، وقال: (من قال سبحان الله وبحمده في اليوم مائة مرة حُطت خطاياه ولو كانت مثل زبد البحر)، وقال(:من قال سبحان الله وبحمده غُرست له نخلة في الجنة).

فضل (لا حول ولا قوة إلا بالله): قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ألا أدلكم على كلمة من تحت العرش من كنز الجنة؟ تقول: (لا حول ولا قوة إلا بالله، فيقول الله: أسلم عبدي واستسلم).

قال النبي صلى الله عليه وسلم :(لا حول ولا قوة إلا بالله دواء لتسعة وتسعين داء أيسرها الهمّ) .

فضل (بسم الله الرحمن الرحيم): عندما يُعوّد الإنسان نفسه على قول (بسم الله الرحمن الرحيم) في بداية أعماله فإن الله سوف يوفقه فيها.

ومن أقوال الشعراوي أنه عندما يُعوّد الإنسان نفسه على قول بسم الله الرحمن الرحيم في بداية أعماله، فإنه عندما تُعرض عليه صحيفة أعماله يوم القيامة ويبدأ قبل فتحها بهذا القول، فإن الله وقتها يمحي ذنوبه وسيئاته منها.

فضل الصلاة على النبي صلى الله عليه وسل:م قال تعالى: (لَا تَجْعَلُوا دُعَاءَ الرَّسُولِ بَيْنَكُمْ كَدُعَاءِ بَعْضِكُمْ بَعْضًا)النور:٦٣.

قال الله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا) الأحزاب:٥٦.

قال رسول الله صلى الله عيله وسلم :(إن أولى الناس بي يوم القيامة أكثرهم عليّ صلاة). وقال: (ما من أحد يُسلم عليّ إلا رد الله عليّ روحي حتى أرد السلام).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :(من صلى عليّ حين يصبح عشرًا وحين يمسي عشرًا أدرك شفاعتي يوم القيامة). وقال: (من صلى عليّ في يوم ألف مرة لم يمت حتى يُبشر بالجنة).

وحيث أن جميع الأذكار بها لفظ الجلالة، فإن لها فائدة عظمى علينا:

قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ إلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) الرعد:٢٨.

توصل باحث هولندي إلى أن تكرار لفظ الجلالة يُفرغ شحنات التوتر والقلق بصورة عملية، ويعيد حالة الهدوء والانتظام للنفس البشرية.

وأوضح الباحث بصورة عملية فائدة النطق بلفظ الجلالة، فحرف الألف يصدر من المنطقة التي تعلو منطقة الصدر، أي بدايات التنفس، ويؤدي تكراره لتنظيم التنفس والإحساس بارتياح داخلي.

كما أن حركة نطق حرف اللام تؤدي للسكون والصمت ثوانٍ أو جزء من الثانية مع التكرار السريع، وهذا الصمت اللحظي يعطي راحة في التنفس.

كما أن حركة نطق حرف الهاء بعد حرف اللام تؤدي إلى حدوث ربط بين الرئتين ومركز الجهاز التنفسي وبين القلب، ويؤدي إلى انتظام ضربات القلب بصورة طبيعية.

وأكدت النتائج أن نطق لفظ الجلالة كانت سببًا في شفاء حالات شديدة من الاكتئاب والقلق والتوتر لمرضى غير مسلمين ولا ينطقون العربية.

فضل الدعاء

الدعاء إلى الله واللجوء إليه من أهم العبادات التي يحبها الله، وهي قد تكون غائبة عنا تمامًا، فعلينا أن نلجأ إلى الله تعالى في مصائبنا ومشاكلنا بدلاً من كثرة الشكوى والسخط على أقدار الله.

وأنه قلّ بيننا اليوم من يلجأ إلى الله بالدعاء، فما أن يذكر لنا أحد أمرًا فنرد عليه أن عليك بالدعاء؛ إلا وتجده اكتأب وكأن لا مخرج له من أمره.

وقال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ البقرة:١٨٦.

فعلينا عندما تحلّ علينا نائبة أن نلجأ إلى الله بشيئين هما الصبر والدعاء، الصبر هو أن نمسك ألسنتنا عن الشكوى إلى الناس، ولكن في نفس الوقت نكون داعين الله وحده، وبذلك نكون أتممنا توكلنا على الله وحسن الظن به، فيفرج الله عنا.

قصة موسى مع المرأة العقيم: جاءت امرأة إلى موسى عليه السلام فطلبت منه أن يدعو الله لها بالذرية، فأخبر الله موسى أنه كتبها عقيمًا، فرآها بعد مدة حاملًا، فتعجب موسى عليه السلام، فسأل الله عز وجل، فأخبره أنه كلما كتبها عقيمًا كانت تقول يا رحيم.

فمن فضله سبحانه أن لم يجعل بيننا وبينه حاجزًا، ولا وسيطًا، ولا وكيلاً، بل هو سميع قريب مجيب الدعاء، فهو الرحمن الرحيم.

فأين أصبحنا من الدعاء؟ فهو العبادة، بل من أفضل العبادات، وبه يقاس قرب العبد من ربه وخضوعه له واستلامه لعظمته وإقراره بوحدانيته، والدعاء يدل على التوكل الكامل على الله والإيمان الكامل بأن الله وحده هو مصرف الأمور.

وقال صلى الله عليه وسلم: (الدعاء هو العبادة)، ثم قرأ: ﴿*وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ*﴾ غافر: ٦٠.

وقال صلى الله علية وسلم: (لا يرد القضاء إلا الدعاء ولا يزيد في العمر إلا البرّ).

صفات المسلم عند رفع يديه إلى الله:

على المسلم عند رفع يديه إلى الله أن يكون على كامل اليقين أن الله هو مصرف الأمور، وأن الأمر كله بيده وهو مفرج الهموم.

وهذه الآيات تزيد اليقين بالله:

قال تعالى: ﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إلا هُوَ وإن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ الأنعام:١٧.

قال تعالى: ﴿إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وإن يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ آل عمران: ١٦٠.

متي يستجاب الدعاء سريعًا:

عندما ندعو الله ونلجأ إليه وحده سبحانه، وندعوه بأسمائه الحسنى، كما قال تعالى: ﴿وَلِلَّهِ الأَسْمَاء الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا﴾ الأعراف: ١٨٠.

يكون دعاء الله بأسمائه الحسنى، فمن طلب الرزق يدعوه باسمه يا رزاق ويكررها، ثم يطلب حاجته، ومن أراد الرحمة يدعوه باسمه يا رحيم ويكررها، وهكذا.

الدعاء بظهر الغيب هو أسرع الدعاء إجابة، وهو أن ندعو لآخر دون أن يعلم ذلك، فهنا ينال كلًا من الداعي والمدعو له شرف إجابة الدعوة من الله.

أن يحمد الله، ويصلي على الرسول عليه الصلاة والسلام في بداية الدعاء وآخره.

وقال صلى الله علية وسلم: (إن ربكم تبارك وتعالى حيي كريم يستحيي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفرًا خائبتين).

بعض الدُّعَاءُ مِنَ القُرْآنِ الكَرِيمِ:

دعوة نبي الله يونس عليه السلام، قال تعالى: (فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أن لاَ إِلَهَ إلا أنت سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) الأنبياء:٨٧.

دعاء نبي الله أيوب عليه السلام، قال تعالى: (وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِين) الأنبياء:٨٣.

دعاء نبي الله سليمان عليه السلام، قال تعالى: (رَبِّ أَوْزِعْنِي أن أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عليّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وأن أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) النمل:١٩.

دعاء نبي الله يوسف عليه السلام، قال تعالى: (رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ أنت وَلِيِّي فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ) يوسف:١٠١.

من دعاء نبي الله إبراهيم عليه السلام، قال تعالى: ﴿رَبَّنَا لا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا وَاغْفِرْ لَنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أنت الْعَزِيزُ الْحَكِيم﴾ الممتحنة:٥، قال تعالى: ﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ، رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ﴾ إبراهيم: ٤٠-٤١.

دعاء عباد الرحمن، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ الفرقان: ٧٤.

دعاء أصحاب الكهف، قال تعالى: ﴿رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا﴾ الكهف: ١٠.

من أدعية الرسول عليه الصلاة والسلام:

(اللهم إني أعوذ بك من منكرات الأخلاق والأعمال والأهواء).

(اللهم إني أسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى).

(اللهم اغفر لي ذنبي، ووسع لي في داري، وبارك لي فيما رزقتني).

(اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلوبنا على دينك).

(اللهم احفظني بالإسلام قائمًا، واحفظني بالإسلام قاعدًا، واحفظني بالإسلام راقدًا، ولا تُشمت بي عدوًا أو حاسدًا، اللهم إني أسألك من كل خير خزائنه بيدك، وأعوذ بك من كل شر خزائنه بيدك).

(اللهم إني أعوذ بك من جهد البلاء ودرك الشقاء وسوء القضاء وشماتة الأعداء).
(اللهم حاسبني حسابًا يسيرًا).

(اللهم ألف بين قلوبنا، وأصلح ذات بيننا، واهدنا سُبل السلام، ونجنا من الظلمات إلى النور، وجنبنا الفواحش ما ظهر منها وما بطن، وبارك لنا في أسماعنا، وأبصارنا، وقلوبنا، وأزواجنا، وذرياتنا، وتب علينا إنك أنت التواب الرحيم، واجعلنا شاكرين لنعمتك مثنين بها عليك قابلين لها وأتممها علينا).

دعاء التعوذ من الشيطان الرجيم: (اللهم إنك سلطت علينا عدوًا مبينًا يرانا هو وقبيله من حيث لا نراهم، اللهم آيسهم منا كما آيستهم من رحمتك، وقنطهم منا كما قنطهم من عفوك، وباعد بيننا وبينهم كما باعدت بينهم وبين جنتك ورحمتك).

فضل قراءة القرآن الكريم

نجد أن قراءة القرآن الكريم بيننا قليلة، فقليل جدًا منا من يقوم بقراءة القرآن الكريم، وإذا كان منا من يقرؤه ويختمه في رمضان، فالأكثر منهم لا يقرأونه حتى في رمضان، ولا في أي شهر آخر طوال العام.

قال تعالى: ﴿وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا﴾ الفرقان: ٣٠.

جزاء قراءة القرآن الكريم:

القرآن الكريم نور الله في الأرض، فإذا تمسك الإنسان بقراءة القرآن فإنها تزيده نورًا وتجعله يفوز بالنجاة في الدنيا والآخرة.

قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حِجَابًا مَّسْتُورًا﴾ الإسراء: ٤٥.

قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ﴾ فاطر: ٢٩-٣٠.

وقراءة القرآن بفهم وتدبر ومحاولة فهم ما يحويه من معانٍ، فإنه يكون له الفضل في زيادة المعرفة وتفتيح العقول، قال تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ محمد: ٢٤.

أحاديث عن الرسول عليه الصلاة والسلام في فضل قراءة القرآن:

فضل التمسك بقراءة القرآن الكريم كبير في الدنيا والآخرة، والذي يحافظ على قراءته دائمًا ويطبق ما به من أمور فإن أجره يكون عند الله عظيمًا.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن القرآن يلقى صاحبه يوم القيامة حين ينشق عنه قبره كالرجل الشاحب، يقول: هل تعرفني؟ فيقول له: ما أعرفك، فيقول: أنا صاحبك القرآن، الذي أظمأتك في الهواجر، وأسهرت ليلك، وإن كل تاجر من وراء تجارته، وإنك اليوم من وراء كل تجارة، قال: فيُعطى المُلك بيمينه، والخُلد بشماله، ويوضع على رأسه تاج الوقار، ويُكسى والداه حلّتين، لا يقوم لهما أهل الدنيا، فيقولان: بم كُسينا هذا؟ فيقال: يأخذ ولدكما القرآن، ثم يقال: اقرأ واصعد في درج الجنة وغرفها، فهو في صعود ما دام (يقرأ) هذا كان أو ترتيلاً).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أبشروا فإن هذا القرآن طرفه بيد الله وطرفه بأيديكم، فتمسكوا به فإنكم لن تهلكوا ولن تضلوا بعده أبدًا)، ويقول: (اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعًا لأصحابه).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من قرأ حرفًا من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول (ألم) حرف، ولكن: ألف حرف ولام حرف وميم حرف)، وقال: (إن لله تعالى أهلين من الناس، أهل القرآن هم أهل الله وخاصته). وقال: (إن الله يرفع بهذا الكتاب أقوامًا ويضع به آخرين).

فضائل حفظ القرآن الكريم:

ميّز الله عز وجل القرآن الكريم عن سائر الكتب بأن تعهد بحفظه، قال تعالى: ﴿*إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ*﴾ الحجر: ٩.

ولقد يسّر الله سبحانه وتعالى تلاوة القرآن وحفظه لعباده، فقال تعالى: ﴿*وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَّكِرٍ*﴾ القمر: ١٧.

ولقد حثّنا رسولنا الكريم على حفظ شيء من القرآن ولو كان يسيرًا.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أشراف أمتي حملة القرآن وأصحاب الليل)، وقال: (خيركم من تعلم القرآن وعلّمه).

فضائل ختم القرآن:

يُستحب ختم القرآن والدعاء بعده لأنه من أسباب إجابة الدعاء، ويجب عدم السرعة في قراءة القرآن، وعلى الإنسان تدبر معانيه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا ختم العبد القرآن صلى عليه عند ختمه ستون ألف ملك). وقال: (من قرأ في ليلة مائة آية لم يُكتب من الغافلين).

وكره أن يُختم في أقل من ثلاث؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: (لا يفقه من قرأ القرآن في أقل من ثلاث).

وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عمرو بن العاص: (اقرأ القرآن في شهر)، قال: إني أجد قوة، قال: (اقرأه في عشر)، قال: إني أجد قوة، قال: (اقرأ في سبع ولا تزد على ذلك).

فضل سور وآيات القرآن الكريم:

سورة الفاتحة: قال رسول الله صلى الله عليه وسلمأ (أفضل القرآن: الحمد لله رب العالمين) . وقال أيضًا: (فاتحة الكتاب شفاء من كل داء) وقال صلى الله عليه وسلم: (فاتحة الكتاب أُنزلت من كنز تحت العرش).

سورة البقرة: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن لكل شيء سنامه وسنام القرآن البقرة، من قرأها في بيته ليلًا لم يدخله شيطان ثلاث ليال، ومن قرأها في بيته نهارًا لم يدخله شيطان ثلاثة أيام).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (سورة البقرة فيها آية سيدة آي القرآن، لا تُقرأ في بيت وفيه شيطان إلا خرج منه: آية الكرسي).

خواتيم سورة البقرة: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله ختم سورة البقرة بآيتين أعطانيهما من كنزه الذي تحت العرش، فتعلموهما وعلموهن نساءكم وأولادكم، فإنهما صلاة وقراءة ودعاء).

سورة آل عمران: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من قرأ: (شهد الله أنه لا إله إلا هو والملائكة وأولو العلم قائمًا بالقسط لا إله إلا هو العزيز الحكيم) ثم قال: وأنا أشهد بما شهد الله به وأستودع الله شهادة وهي لي عنده وديعة، جيء به يوم القيامة، فقيل: عبدي هذا عهد إليّ عهدًا وأنا أحق من أوفى بالعهد، أدخلوا عبدي الجنة.

سورة الكهف: (قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من حفظ عشر آيات من أول سورة الكهف عُصم من فتنة الدجال).

سورة يس: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن لكل شيء قلبًا وقلب القرآن يس، ومن قرأ يس كتب الله له بقراءتها قراءة القرآن عشر مرات).

سورة الدخان: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من قرأ (حم) الدخان في ليلة أصبح يستغفر له سبعون ألف ملك).

سورة الرحمن: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لكل شيء عروس وعروس القرآن الرحمن).

سورة الواقعة: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من قرأ سورة الواقعة كل ليلة لم تصبه فاقة أبدًا).

سورة الحشر: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من قرأ خواتيم الحشر من ليل أو نهار فقُبض في ذلك اليوم أو الليلة فقد أوجب الجنة).

سورة الملك: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن سورة من القرآن ثلاثين آية شفعت لرجل حتى غفر له، وهي تبارك الذي بيده الملك).

سورة التكاثر: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (قارىء التكاثر يُدعى في الملكوت مؤدي الشكر).

سورتا المعوذتين: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :يا عقبة: (ألا أعلمك خير سورتين قُرئتا: قل أعوذ برب الفلق وقل أعوذ برب الناس، يا عقبة اقرأهما كلما نمت وقمت: ما سأل سائل ولا استعاذ مستعيذ بمثلهما). من قرأهما ليلاً ونهارًا عُصم من الشيطان الرجيم.

لذلك فعلى كل إنسان مسلم أن يحافظ على قراءة القرآن يوميًا.

فضل حمد لله وشكره على نعمه

إن حمد الله وشكره على نعمه هو المفتاح الذي يجلب الله به النعم على عباده ويبارك الله بها لعباده، فإن شكر الله يأتي بالخير، فحتى عندما يدعو أو يطلب من الله شيئًا فإن الحمد والشكر لله يزيد من قوة استجابة الدعاء.

وكثرة حمد الله وشكره يحفظ النعم من الزوال، ويصرف الشيطان عن الإنسان لأنه يُبعد القلب عن السخط على أقدار الله.

قال تعالى: (كَذَٰلِكَ نُصَرِّفُ ٱلْآيَٰتِ لِقَوْمٍ يَشْكُرُونَ) الأعراف:٥٨، وقال تعالى: (وَإِن تَشْكُرُواْ يَرْضَهُ لَكُمْ) الزمر:٧.

قال تعالى: (وَٱشْكُرُواْ لِلَّهِ أن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) البقرة:١٧٢.

قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ) غافر:٦١، وقال تعالى: (وَٱللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لاَ تَعْلَمُونَ شيئًا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلأَبْصَٰرَ وَٱلأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) النحل:٧٨.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الحمد لله تملأ الميزان)، فالحمد رأسُ الشكر وأوَّله، وهو أول آية في كتاب الله المجيد: (ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَالَمِينَ) الفاتحة:١.

كيف نحمد الله ونشكره:

نحمد الله في السراء والضراء، ونحمده على كل النعم وأصغرها، ولا نستهون بأي نعمة مهما قلت.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن اللّه تعالى ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة ويشرب الشربة فيحمده عليها).

ونحمد الله بالافعال بأنه نستغل النعم الاستغلال الأمثل، فنستخدم صحتنا في الخير، وقوتنا في مساعدة الناس، وبصرنا لا ننظر به إلى الحرام.

إن موسى عليه السلام قال: يا رب كيف أشكرك؟ قال له ربه: تذكرني ولا تنساني، فإذا ذكرتني فقد شكرتني، وإذا نسيتني فقد كفرتني.

قال موسى عليه الصلاة والسلام لربه: يا رب كيف استطاع آدم أن يؤدي شكر ما صنعت إليه؟ خلقته بيدك ونفخت فيه من روحك وأسكنته جنتك وأمرت الملائكة فسجدوا له؟ قال: يا موسى علم آدم أن ذلك مني فحمدني عليه، فكان ذلك شكرًا لما صنعت إليه.

فضائل حمد الله وشكره:

إن كثرة حمد الله وإحساسنا بفضل الله علينا يزيد من النعم التي ينعمها الله علينا، ويحفظ النعم من الزوال.

الحمد والشكر من أفضل العبادات وأقربها لله تعالى، فإن الله تعالى هو الذي يُنعم علينا بالنعم وحده، وجزاء الشكر أن يزيدنا الله من فضله ويحفظ النعم لنا من الزوال، والشكر يُثقل حسناتنا يوم القيامة.

قال تعالى: (وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) إبراهيم:٧.

كثرة حمد الله يحفظ النعم: يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه: (النعمة موصولةٌ بالشكر، والشكر يتعلّق بالمزيد، ولا ينقطع المزيد من الله حتى ينقطع الشكر). (عليكم بملازمة الشكر على النعم، فقلَّ نعمةٌ زالت عن قوم فعادت إليهم).

حمد الله يُدخل الجنة: عن أسماء بنت يزيد قالت: سمعت رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم يقول (إذا جمع اللّه الأولين والآخرين يجيء منادٍ فينادي بصوت يسمعه الخلائق: سيعلم أهل الجمع اليوم من أولى بالكرم، ليقم الذين تتجافى جنوبهم عن المضاجع، فيقومون، وهم قليل، ثم ينادي ليقم الذين كانت لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر اللّه فيقومون وهم قليل، ثم ينادي ليقم الذين كانوا يحمدون اللّه تعالى في السراء والضراء، فيقومون وهم قليل، ثم يُحاسب سائر الناس).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا مات ولد لعبد قال الله تعالى لملائكته: قبضتم ولد عبدي؟ فيقولون: نعم، فيقول: قبضتم ثمرة فؤاده؟ فيقولون: نعم، فيقول: ماذا قال عبدي؟ فيقولون: حمدك واسترجع، فيقول الله تعالى: ابنوا لعبدي بيتًا في الجنة، وسموه بيت الحمد).

حمد الله يُؤمّن من العذاب: فإن حمد الله يحمي الإنسان من الوقوع في الابتلاءات والمصائب، لذلك فهو أسهل وأسرع طريق للخروج من الابتلاءات، قال عز وجل: (مَّا يَفْعَلُ ٱللَّهُ بِعَذَابِكُمْ أن شَكَرْتُمْ وَءامَنْتُمْ) النساء:١٤٧، وقال تعالى: (إِنَّا أَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ حَاصِبًا إلا ءالَ لُوطٍ نَّجَّيْنَاهُم بِسَحَرٍ نِّعْمَةً مِّنْ عِندِنَا كَذَٰلِكَ نَجْزِي مَن شَكَرَ) القمر:٣٤-٣٥.

وأن أنبياء الله كانوا جميعًا يحمدون الله وذُكروا في القرآن الكريم بذلك:

وقال إبراهيم خليل الرحمن عليه الصلاة والسلام: ﴿الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إن رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ﴾ إبراهيم:٣٩.

وقال داود وسليمان عليهما الصلاة والسلام: ﴿الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِنْ عِبَادِهِ المُؤْمِنِينَ﴾ النمل:١٥.

ودعا سليمان عليه السلام ربَّه أن يكون من الشاكرين، قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِى أن أَشكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وٰلِدَيَّ﴾ الأحقاف:١٥.

وأثنى على خليله إبراهيم بشكر نعمه، قال تعالى: ﴿إِنَّ إِبْرٰهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَٰنِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ ٱلْمُشْرِكِينَ شَاكِرًا لأَنْعُمِهِ﴾ النحل:١٢٠-١٢١.

وأمر اللّٰه تعالى نبيه نوح أن يحمده، قال تعالى: ﴿فَإِذَا اسْتَوَيْتَ أنت وَمَنْ معك عَلَى الفُلْكِ فَقُلْ الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي نَجَّانَا مِنْ القَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ المؤمنون:٢٨.

وأمر الله رسوله محمدًا صلى الله عليه وسلم بالشكر، فقال تعالى: ﴿بَلِ ٱللَّهَ فَٱعْبُدْ وَكُن مِّنَ ٱلشَّٰكِرِينَ﴾ الزمر:٦٦. وأمر الله لقمانَ بالشكر، فقال: ﴿وَلَقَدْ ءاتَيْنَا لُقْمَانَ ٱلْحِكْمَةَ أن ٱشْكُرْ للّه﴾ لقمان:١٢.

بالشكر أمر الأنبياءُ أقوامَهم: فقال إبراهيم عليه السلام لقومه: ﴿فَٱبْتَغُواْ عِندَ ٱللَّهِ ٱلرِّزْقَ وَٱعْبُدُوهُ وَٱشْكُرُواْ لَهُ﴾ العنكبوت:١٧.

وأمر عبدَه موسى أن يتلقَّى ما آتاه من النبوة والرسالة والتكليم بالشكر، فقال عز وجلّ: (يَٰمُوسَىٰٓ إِنِّي ٱصْطَفَيْتُكَ عَلَى ٱلنَّاسِ بِرِسَٰلَٰتِي وَبِكَلَٰمِي فَخُذْ مَآ ءَاتَيْتُكَ وَكُن مِّنَ ٱلشَّٰكِرِينَ) الأعراف: ١٤٤.

الذي لا يحمد الله فقد استحوذ عليه الشيطان:

علينا أن نحمد الله في جميع الأمور من سراء أو ضراء، فإننا بذلك نستطيع التغلب على الشيطان، لأنه إذا استحوذ الشيطان على الإنسان فإنه لا يجعله يحمد الله حتى وإن كان عنده نعم كثيرة، فإنه يعمى الإنسان عنها ويجعله يسخط أقدار الله، ومن هنا يقل إيمانه وطاعاته لله، في ذلك قال تعالى: (ثُمَّ لَآتِيَنَّهُم مِّن بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَٰنِهِمْ وَعَن شَمَآئِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَٰكِرِينَ) الأعراف:١٧.

لذلك فإن الإنسان مخير إما أن يشكر الله ويؤمن به وبأقداره، أو يسخط أقدار الله ولا يؤمن به، قال تعالى: (إنا *هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا*) الإنسان: ٢.

ولكن الذي يشكر الله ويؤمن به قليلون، قال تعالى: (وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ ٱلشَّكُورُ) سبأ: ١٢.

وإن أهل الجنة يحمدون اللَّه تعالى في كل أمورهم في الدنيا والآخرة:

حين جاوزوا الصراط قالوا، قال تعالى: (الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الحَزَنَ إن رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ) فاطر: ٣٤.

حين دخلوها قالوا، قال تعالى: (الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي صَدَقَنَا وَعْدَهُ وَأَوْرَثَنَا الأَرْضَ) الزمر: ٧٤.

وأهل الجنة يُبعثون على قول الحمد لله لأنهم يحمدون الله في كل أمورهم، لذلك يُبعثون عليها. وقال تعالى: (وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أن الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) يونس: ١٠.

كيف كان الأنبياء يشكرون الله:

ونبينا محمد أشكر الخلق لربّه، وغُفر له ما تقدَّم من ذنبه وما تأخَّر، ويقوم من الليل حتى تتفطَّر قدماه، ويقول: (أفلا أكون عبدًا شكورًا؟).

وداود عليه السلام كان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه وينام سدسه، ويصوم يومًا ويُفطر يومًا، والله عز وجل يقول له: (ٱعْمَلُوٓاْ ءَالَ دَاوُودَ شُكْرًا) سبأ: ١٢.

والشكر وحمد الله وصية النبي لأصحابه، فقد قال: يا معاذ، إني أحبُّك، فلا تدعنّ أن تقول دبر كل صلاة: (اللهم أعنِّي على ذكرك وشُكرك وحسن عبادتك)، يقول شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: (تأمّلتُ أفضل الدعاء فإذا هو: اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك).

قال رسول الله صلى اللّه عليه وسلم: (أربعُ من أعطيهن فقد أُعطي خيري الدنيا والآخرة: لسان ذاكر، وقلب شاكر، وبدن صابر، وزوجة مؤمنة صالحة). وقال: (عجبت لأمر المؤمن أمره كله خير له، إن أصابه خير فشكر كان خيرًا له، وإن أصابه شرّ فصبر كان خيرًا له).

سنن الرسول صلى الله عليه وسلم

اتباع سنن الرسول عليه الصلاة والسلام هي دلالة حب الرسول، ولذلك يتّبع سننه في أقواله وأعماله وأفعاله.

وسنن الرسول عليه الصلاه والسلام لا يُعاقب الله من يتركها، ولكن الذي يتّبعها يكون له أجره وثوابه عند الله.

غير ذلك أنه من أجمل ما في الحياة أن يكون لكل منا قدوة يتبعها في أقواله وأعماله وأفعاله، وأفضلها أن يكون رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم هو قدوتنا في الحياة.

قال تعالى ﴿قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ آل عمران: ٣١.

يقول تعالى في الحديث القدسي: (من عادى لي وليًا فقد آذنتُه بالحرب، وما تقرَّب إليّ عبدي بشيء أحبَّ إليّ مما افترضتُه عليه، وما يزال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أحبَّه، فإذا أحببتُه كنتُ سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يُبصر به، ويده التي يَبطش بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني لأعطينَّه، ولئن استعاذ بي لأعيذنَّه، وما ترددتُ عن شيء أنا فاعله تردُّدِي عن نفس المؤمن يكره الموت، وأنا أكره مَسَاءَتَه).

واتباع سنن الرسول هي من الأعمال التي يتقرب بها العبد من الله، طامعًا بذلك رضى الله ورحمته ومجاورة الرسول عليه الصلاه والسلام في الجنة.

وهذه هي من بعض سنن الرسول عليه الصلاه والسلام، التي علينا اتباعها في جميع أوقاتنا وأعمالنا قدر المستطاع.

سنن الاستيقاظ من النوم:

مسح أثر النوم عن الوجه باليد: (فاستيقظ رسول الله صلى الله عليه وسلم فجلس يمسح النوم من وجهه).

غسل اليدين ثلاثًا: قال صلى الله عليه وسلم: (إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يغنس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثًا).

أن يقول أذكار الصباح من ورقة أو كتيب صغير يضعها بجانب مكان النوم، ويقولها بمجرد أن يستيقظ.

سُنن الدخول والخروج من الحمام:

الدخول بالرجل اليسرى والخروج بالرجل اليمنى.

دعاء الدخول: (اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث).

دعاء الخروج: (غفرانك).

سنن الوضوء:

التسميه قبل البدء في الوضوء.

التيامن: وهو البدء باليمين من اليدين، والرجل اليمنى قبل اليسرى، لحديث: (كان الرسول صلى الله عليه وسلم يعجبه التيمن في تنعله وطهوره).

إسباغ الوضوء: وهو إعطاء كل عضو حقه في الغسل، فهو الاتمام واستكمال الأعضاء، وذلك في قوله صلى الله عليه وسلم: من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره.

الاقتصاد في الماء: (كان صلى الله عليه وسلم يتوضأ بالمد).

النطق بالشهادتين بعد الفراغ من الوضوء: بأن يقول: (أشهد أن لا اله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله) وثمرتها: (إلا فتحت له أبواب الجنة الثمانية يدخل من أيها شاء).

السنن في لبس النعال:

قال صلى الله عليه وسلم: (إذا انتعل أحدكم فليبدأ باليمنى، وإذا خلع فليبدأ بالشمال، و لينتعلهما جميعًا أو ليخلعهما جميعًا).

سنن اللبس:

أن يقول (بسم الله)، سواء عند اللبس أو الخلع، قال النووي: (وهي مستحبة في جميع الأعمال).

دعاء لبس الثوب الجديد: (الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقني من غير حول مني ولا قوة).

سنن الدخول والخروج من البيت:

ذكر الله عند الدخول لحديث النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا دخل الرجل بيته فذكر الله عند دخوله وعند طعامه، قال الشيطان لا مبيت لكم ولاعشاء).

دعاء الدخول: لحديث النبي صلى الله عليه وسلم: (اللهم إني أسألك خير المولج وخير المخرج، بسم الله ولجنا، وبسم الله خرجنا، وعلى الله ربنا توكلنا، ثم يُسلّم على أهله).

السلام على من في البيت، لقوله تعالى: (فَإِذا دَخَلتُم بُيوتًا فسلموا على أنفُسِكُم تَحِيَّةً من عند الله مباركةً طيّبةً) النور: ٦١.

الخروج من البيت: فيقول (بسم الله، توكلت على الله، ولا حول ولا قوة إلا بالله)، يقال له كُفيت ووُقيت وهُديت وتنحى عنه الشيطان.

أذكار الصباح والمساء:

وعلينا أن نقول الأذكار في الصباح والمساء بإخلاص وصدق ويقين، وأن نستشعر هذه المعاني التي فيها حتى تُؤثّر في واقع حياتنا وأخلاقنا وسلوكنا.

وأذكار الصباح تُقال بعد صلاة الفجر وأذكار المساء تُقال بعد صلاة العصر، علينا تعويد أنفسنا عليها، لا نقوم من هاتين الصلاتين إلا بعد أن نقولها كاملة، وهي لا تأخذ أكثر من خمس دقائق.

سنن قبل الطعام وأثناء الطعام:

التسمية.

الأكل باليمين.

الأكل مما أمامه.

هذه السنن يجمعها حديث: (يا غلام سمّ الله، وكُل بيمينك، وكل مما يليك).

سنن بعد الطعام:

حمد الله بعد الأكل: (إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها).

وكان من دعاء النبي صلى الله عليه وسلم بعد الطعام: (الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة).

سنن عند الشرب:

التسمية.

الشرب باليد اليمنى، للحديث: (يا غلام سمّ الله، وكُل بيمينك) التنفس أثناء الشرب خارج الإناء: (أي على ثلاث مرات، ولا يشربه مرة واحدة)، (كان صلى الله عليه وسلم يتنفس في الشراب ثلاثًا).

الشرب جالسًا: (لا يشربنّ أحد منكم قائمًا).

السنّة عند القيام من المجلس:

أن تقول كفارة المجلس وهو: (سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك).

سنن قبل النوم:

الوضوء قبل النوم، الحديث: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ).

النوم على الشِق الأيمن: (ثم اضطجع على شِقك الأيمن).

يضع يده اليمنى تحت خده الأيمن: (كان إذا رقد وضع يده اليمنى تحت خده).
أن ينفض الفراش: (إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفض فراشه ثلاثًا، فإنه لا يعلم ما خلفه بعده).

قراءة أذكار النوم، ومن الممكن أن نجعل كتيبًا أو ورقة صغيرة بها الأذكار بجانب مكان النوم، إلى أن نتعود أن نقولها كل يوم قبل النوم.

سُنن الصيام:

السحور: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (تسحروا فإن في السحور بركة).

تعجيل الفطر: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر).

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (ما من عبد يصوم يومًا في سبيل الله إلا باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفًا).

صيام الأيام القمرية من كل شهر عربي: وهم ١٣ و١٤ و١٥، عن أبي هريرة قال: أوصاني خليلي بثلاثٍ لا أدعهن حتى أموت: (صوم ثلاثة أيام من كل شهر، وصلاة الضحى، والنوم على الوتر).

صيام يوم الإثنين والخميس: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (تُعرض الأعمال يوم الإثنين والخميس، فأُحب أن يُعرض عملي وأنا صائم).

صيام ستة أيام في شوال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (صيام رمضان ثم بعده ستة من شوال كصيام الدهر).

صيام يوم عرفة: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (صيامه يُكفّر سنة قبله وسنة بعده).

صيام يو عاشوراء: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (احتسب أن يُكفّر سنة قبله).

صيام أوائل ذي الحجة: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما من أيام العمل الصالح فيها أحب إلى الله من هذه الأيام)، قالوا: يا رسول الله: (ولا الجهاد في سبيل الله؟) قال: (ولا الجهاد في سبيل الله، إلا رجلًا خرج بنفسه وماله، ثم لم يرجع من ذلك بشيء).

سُنن الذهاب إلى المسجد:

التبكير في الذهاب إلى المسجد: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لو يعلم الناس ما في النداء والصف الأول ثم لم يجدوا إلا أن يستهموا عليه لاستهموا عليه،

ولو يعلمون ما في التهجير لاستبقوا إليه، ولو يعلمون ما في العتمة والصبح لأتوهما ولو حبوًا).

دعاء الذهاب الى المسجد: (اللهم اجعل في قلبي نورًا، وفي لساني نورًا، واجعل لي في سمعي نورًا، واجعل في بصري نورًا، واجعل من خلفي نورًا ومن أمامي نورًا، واجعل من فوقي نورًا ومن تحتي نورًا، اللهم أعطني نورًا).

المشي بسكينة ووقار: قال صلى الله عليه وسلم: (إذا سمعتم الإقامة فامشوا إلى الصلاة وعليكم السكينة والوقار).

الذهاب إلى المسجد ماشيًا: (وقد نصّ الفقهاء على أنه يُسن مقاربة الخطا وعدم العجلة في الذهاب إلى المسجد لتكثر حسنات الماشي)، قال صلى الله عليه وسلم: (ألا أدلكم على ما يمحوا الله به الخطايا ويرفع به الدرجات)، قالوا: بلى يا رسول الله، (وذكر منها كثرة الخطا إلى المساجد).

تحية المسجد: (إذا دخل أحدكم المسجد فلا يجلس حتى يُصلي ركعتين).
الدعاء عند الدخول إلى المسجد: (إذا دخل أحدكم المسجد فليُسلم على النبي صلى الله عليه وسلم، وليقل اللهم افتح لي أبواب رحمتك).

تقديم اليمنى عند الدخول إلى المسجد، فمن السُنّة إذا دخلت المسجد أن تبدأ برجلك اليمنى وإذا خرجت أن تبدأ برجلك اليسرى.

الدعاء عند الخروج من المسجد: (اللهم إني أسالك من فضلك، اللهم اعصمني من الشيطان الرجيم).

سُنن الأذان:

يقول السامع كما يقول المؤذن، إلا في لفظ (حي على الصلاة) (حي على الفلاح)، فإنه يقول: (لا حول ولا قوة إلا بالله).

أن يقول السامع: (وأنا أشهد أن إلا اله إلا الله، وأن محمدًا رسول الله، رضيت بالله ربًا، وبالإسلام دينًا، وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبيًا ورسولاً).

أن يصلي على النبي صلى الله عليه وسلم بعد فراغه من إجابة المؤذن، وأكمل ما يُصلى به عليه هي (الصلاة الإبراهيمية وهي آخر التشهد)، فلا صلاة أكمل منها. الدليل قوله صلى الله عليه وسلم: (إذا سمعتم المؤذن فقولوا مثل ما يقول، ثم صلوا عليّ، فإنه من صلى عليّ صلاةً صلى الله عليه بها عشرًا).

أن يقول بعد صلاته عليه (اللهم ربّ هذه الدعوة التامة، والصلاة القائمة، آتِ سيدنا محمدًا الوسيلة والفضيلة، وابعثه مقامًا محمودًا الذي وعدته)، من يقولها بعد كل أذان حلّت له شفاعة النبي صلى الله عليه وسلم.

أن يدعو لنفسه بعد ذلك، ويسأل الله من فضله، فإنه يُستجاب له لقوله صلى الله عليه وسلم: (قل كما يقولون – يعني المؤذنين – فإذا انتهيت فسلّ تعطه).

سُنن الإقامة:

السنة أن المستمع للإقامة يقول كما يقول المقيم، إلا في حي على الصلاة، وحي على الفلاح، فيقول: (لا حول ولا قوة إلا بالله).

قال صلى الله عليه وسلم: (إذا صلى أحدكم فليصلِّ إلى سترة، وليدن منها ولا يدع أحدًا يمر بينه وبينها)، بمعنى أن يصلي أمام عمود أو حائط داخل المسجد.

سُنن بعد الصلاة المفروضة:

(الاستغفار ثلاثًا).

(وقول: اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام). (لا اله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، لا حول ولا قوة إلا بالله، لا إله إلا الله ولا نعبد إلا إياه له النعمة وله الفضل وله الثناء الحسن، ولا إله إلا الله مخلصين له الدين ولو كره الكافرون).

سبحان الله، والحمد لله، والله أكبر (٣٣ مرة).

قال: (كنا إذا صلينا خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم أحببنا أن نكون عن يمينه، يُقبل علينا بوجهه)، فسمعته يقول: (ربي قِني عذابك يوم تبعث عبادك).

قراءة آية الكرسي: (الله لا إله إلا هو الحي القيوم)، من قرأها بعد كل صلاة ليس بينه وبين الجنة إلا الموت.

النوافل التي تُؤدى في اليوم والليلة:

السنن الرواتب:قال صلى الله عليه وسلم: (ما من عبد مسلم يُصلي لله تعالى كل يوم اثنتي عشرة ركعة تطوعًا غير الفريضة، إلا بنى له بيتًا في الجنة).

وهي كالتالي: ركعتان قبل الفجر، وركعتا الضحى، وركعتان قبل الظهر وركعتان بعدها، وركعتان بعد المغرب، وركعتان بعد العشاء.

صلاة الضحى: تعدل (٣٦٠) صدقة، وذلك أن جسم الإنسان (٣٦٠) مفصلاً، فيحتاج كل عظم منها إلى صدقة يتصدق بها عنه يوميًا ليكون ذلك شكرًا لهذه النعمة، ويُجزئ عن ذلك كله ركعتان من الضحى.

سنّة الوتر: لمن أوتر بثلاث ركعات أن يقرأ في الأولى بعد الفاتحة: (سبح اسم ربك الأعلى)، وفي الثانية: (قل يا أيها الكافرون)، وفي الثالثة: (قل هو الله أحد).

وجاء عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: (أوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم بصيام ثلاثة أيام من كل شهر، وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أرقد).

سُنن قيام الليل:

قال الرسول صلى الله عليه وسلم (أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله الحرام (شهر محرم)، وأفضل صلاة بعد الفريضة صلاة الليل).

يفتتح صلاة الليل بالدعاء الثابت عن النبي صلى الله عليه وسلم: (اللهم ربّ جبريل وميكائيل وإسرافيل، فاطرالسموات والأرض، عالم الغيب والشهادة، أنت تحكم بين عبادك فيما كانوا فيه يختلفون، اهدني لما اختُلف فيه من الحق بإذنك إنك تهدي من تشاء إلى صراط مستقيم).

السُنن بعد صلاة الفجر:

إن النبي صلى الله عليه وسلم (كان إذا صلى الفجر جلس في مصلاه حتى تطلع الشمس حسناء)، إن الله تعالى قد كلف الملائكة بالدعاء والاستغفار للجالسين في المساجد، سواء قبل الصلاة أو بعدها، قائلين: (اللهم اغفر له، اللهم ارحمه).

سُنن الصلاة القولية:

دعاء الاستفتاح: وهو قوله بعد تكبيرة الإحرام: (اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب، اللهم نقني من خطاياي كما يُنقى الثوب الأبيض من الدنس، اللهم اغسلني من خطاياي بالثلج والماء والبرد).

ويختار أحد الأدعية التي وردت في الاستفتاح ويقوله.

التعوذ قبل القراءة: أن يقول: (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم).

البسملة: أي (بسم الله الرحمن الرحيم).

آمين: بعد الفاتحة.

بعد الرفع من الركوع، وقول:ربنا ولك الحمد.

الدعاء بعد التشهد الأخير: (اللهم إني اعوذ بك من عذاب جهنم ومن عذاب القبر ومن فتنة المحيا والممات ومن شر فتنة المسيخ الدجال)، ودعاء: (اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك).

سُنن التشهد الأخير:

الإشارة بالسبابة عند التشهد من أوله الى آخره (يضع إبهامه على إصبعه الوسطى كهيئة الحلقة ويجعل بصره الى موضع إشارته).

الالتفات إلى اليمين والشمال في التسليم.

أداء النوافل في البيت:

قال صلى الله عليه وسلم: (إن خير صلاة المرء في بيته إلا الصلاة المكتوبة). وقال: (صلاة الرجل تطوعًا حيث لا يراه الناس تعدل صلاته على أعين الناس خمسًا وعشرين).

وقال: (فضل صلاة الرجل للنوافل في بيته على صلاته حيث يراه الناس كفضل المكتوبة على النافلة).

لماذا قال الرسول صلى الله عليه وسلم أن تُصلي النوافل في البيوت؟

لأنها سبب لتمام الخشوع والإخلاص والبعد عن الرياء.

لأنها سبب لنزول الرحمة في البيت وسبب لخروج الشيطان منه.

صلاة الاستخارة:

وهي من أسباب سعادة الإنسان، استخارة الله في جميع أموره.

عن جابر بن عبدالله رضي الله عنه قال: كان رسول الله يُعلمنا الاستخارة في الأمور كلها كما يُعلمنا السورة من القرآن، يقول: (إذا همّ أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة، ثم ليقل اللهم إني أستخيرك بعلمك وأستقدرك بقدرتك، وأسألك من فضلك العظيم، فإنك تقدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم، وأنت علام الغيوب، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري – أو قال عاجل أمري وآجله – فاقدره لي ويسره لي ثم بارك لي فيه، وإن كنت تعلمَ أن هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري – أو قال في عاجل أمري وآجله – فاصرفه عني واصرفني عنه، واقدر لي الخير حيث كان ثم ارضني به).

صلاة الحاجة:

إذا أراد أحد منا توفيق الله له في أحد أعماله، وهدايته في حياته، فعليه أن يلجأ إلى الله بصلاة الحاجة.

عن عبدالله بن أبي أوفى رضي الله عنه قال: خرج علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: (من كانت له حاجة إلى الله تعالى أو إلى أحد من بني آدم، فليتوضأ وليُحسن الوضوء، ثم ليُصلّ ركعتين ثم ليُثني على الله تعالى، وليُصلّ على النبي صلى الله عليه وسلم وليقل: لا إله إلا الله الحليم الكريم، سبحان الله رب العرش العظيم، الحمد لله رب العالمين، اللهم إني أسالك موجبات رحمتك وعزائم مغفرتك، والعصمة من كل ذنب، والغنيمة من كل بر، والسلامة من كل إثم، لا تدع ذنبًا إلا غفرته، ولا همًا إلا فرجته، ولا حاجة هي لك رضا ولي فيها صلاح إلا وقضيتها يا أرحم الراحمين، ثم يسأل من أمر الدنيا والآخرة ما شاء فإنه يقدر).

التغيير داخل الحياة العملية والاهتمام بالعلم

في هذا الجزء نحاول معًا الوصول إلى التقدم من خلال التطور داخل العمل، والاهتمام بالعلم الذي به نستطيع الوصول إلى مكانة متميزة داخل عملنا.

فبالعلم تعلو همة الفرد، ويجد أنه يرقى في تعاملاته ويصل إلى أماكن عالية في عمله، وتسمو أخلاقه بالعلم ويزداد تقربًا إلى الله.

والله تعالى أمرنا باستخدام عقولنا، في زيادة المعرفة والعلم والتأمل في إبداعاته الكونية، فإذا كان مجتمع جميع شعبه من المتعلمين والمثقفين، فإنه يصل إلى التحضر والرقي سريعًا.

وإذا كانت انتشرت بيننا مؤخرًا مقوله (قضاء وقدر) في جميع حوادثنا ومصائبنا، فمن الأفضل أن نقول ونعلم أن الله هو مسبب الأسباب، ونتذكر قول الله تعالى (*مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ*) النساء: ٧٩.

فاتقان الأعمال يعود على كل فرد أولاً بالفوائد فيجعله موضع ثقة، ويزيد من قيمة شخصيته وإحساسه بالمسئولية.

لذلك لنُغير من هذه الفكرة ونعلم أنه إذا قام كل منا على أعماله على أتمها، وأتقى الله في جميع أفعاله، فإن الله سوف يُبعد عنه الكثير من المصائب.

وسوف نتكلم في هذا الجزء عن القراءة والعلم وزيادة المعرفة.

وفائدة العمل وإتقانه، وكيفيه استغلال الوقت واحترام المواعيد.

فإذا سعينا في التغيير داخل حياتنا العملية فإن هذا سوف يعود علينا بالنفع.

اقرأ

منا كثيرون لا يجدون لغة للنقاش مع الآخرين، فعندما يجلسون في مناقشة يعجزون عن التعبير عن آرائهم، وذلك بسبب العقول الخالية من الأفكار والآراء والكلمات التي لا يجدونها للقدرة على النقاش مع الغير.

وذلك بسبب قلة القراءة، فالقراءة هي التي تُثري العقل بالمعرفة والخبرة وبالمفردات اللغوية التي يستطيع الفرد بها التعبير عن رأيه ويكون قادرًا على النقاش في أي من الأمور.

ونجد أن أول آية من القرآن الكريم هي (اقرأ)، فهو أمر واضح من الله إلى النبي صلى الله عليه وسلم بالقراءة وزيادة المعرفة.

قال الله تعالى :(اقْرَأْ، بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ، خَلَقَ الإنسان مِنْ عَلَقٍ، اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ، الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ، عَلَّمَ الإنسان مَا لَمْ يَعْلَم). القلم:١-٥).

أنزلها الله على نبيه محمد وهو أُمي لا يقرأ ولا يكتب، وهذا دليل الحرص على العلم والتعلم وزيادة المعرفة.

كيف يُعوّد الإنسان نفسه على القراءة:

أن يبدأ بقراءة كتب صغيرة.

أن يبدأ في قراءة الأشياء التي يحبها في أمور عمله، أو في مواهبه، في أي خطوة الحياة يُقبل عليها.

فما المانع أن يقوم كل منا في عمله في وقت لا يزيد عن نصف ساعة، ليقرأ الجديد والتطورات التي في عمله وأحدث ما تُوصل إليه، فإنه سوف يزيد من قدرته في العمل ويزيد من تنمية قدراته وفتح مجالات لفكرة أن يعمل.

وما المانع عندما يأتي أي فرد منا على خطوة جديدة في الحياة أن يقرأ عنها في جميع النواحي، حتى تجتمع عنده فكرة، ليدرك ما عليه فعلًا القيام به.

وكل عام مع دخول رمضان أو الأيام العشر من ذي الحجة وليلة النصف من شعبان أو ليلة الإسراء والمعراج؛ نقرأ عنهم، ولماذا رفع الله قدر هذه الأيام، وما هي الأعمال المحببة فيها، وقد يصادفنا دعاء نقوله فيرفعنا به الله درجات في الدنيا والآخرة.

وعلينا أن نحاول أن نحبب أنفسنا في القراءة ونُقبل عليها، ونرى ذلك في علماء العرب، قديمًا يقال عنهم هذه المواقف في حب القراءة:

كان (الخطيب البغدادي) يمشي وفي يده جزء يقرأه.

كان (أبو بكر الخياط النحوي) يدرس في جميع أوقاته حتى في الطريق، وكان ربما تعثر في حجر، أو خبطته دابة وهو يقرأ.

كان (الجاحظ) لا يقع كتاب في يده قط إلا استوفى قراءته، حتى إنه كان يجلس في المكاتب ويبيت فيها للقراءة.

كان (الفيروز أبادي) صاحب معجم لسان العرب قد اشترى بخمسين ألف مثقال من ذهب كتبًا، وكان لا يسافر إلا وبصحبته الكثير من الكتب ليقرأها.

فوائد القراءة:

القراءة تعد وسيلة مهمة للثقافة وتحصيل المعلومات وإدراكها، كما أن القراءة هي أساس التعلم، حيث أظهرت الدراسات أن حوالي ٧٠٪ من المعلومات التي يتعلّمها الإنسان ترد إليه عن طريق القراءة.

فالقراءة وسيلة لتوسيع المدارك والقدرات، ووسيلة لاستثمار الوقت.

وهي وسيلة للاستفادة من تجارب الآخرين، وتنمية العقل وتنويره، وتساعد على معرفة الثقافات المختلفة وتقبل الرأي الآخر.

فوائد القراءة على الصحة:

تدريب للمخ والتفكير: القراءة تساعد الدماغ على التفكير وتساعد على أداء وظائفها، ويمكنها أن تُنمي الذكاء.

تخفيف الضغط: القراءة – خاصة في المواضيع الخيالية – لها القدرة على الحد من التوتر وزيادة الهدوء، وتحد من الإجهاد.

تجنب مرض الزهايمر: القراءة تُساعد على تقوية أنسجة الدماغ، وبالتالي تكون حماية من مرض الزهايمر.

زيادة التركيز: القراءة تُساعد على زيادة التركيز، وتُساعد الإنسان على صنع واتخاذ القرار.

النوم الصحي: القراءة قبل النوم تجعل المخ يُرسل إشارات النوم مباشرة، وتجعل الإنسان يدخل في نوم عميق وتجعله أكثر نشاطًا.

أقوال عن أهمية القراءة:

(قراءة كل الكتب الجيدة مثل التخاطب مع كافة العقول الذكية في الماضي) رينيه ديكارت.

(هناك جريمة أكبر من جريمة حرق الكتب ألا وهي جريمة عدم قراءتها) راي باردبوري.

(كل ثورة في البشرية يكون خلفها شخص قرأ كتابًا) مايك تايسون.

فبالقراءة فقط وتوسيع مدارك العقل يستطيع الإنسان أن يخرج من حدود الجهل، فلا يوجد فرق بين متعلم وغير متعلم ما دام المتعلم لا يُطوّر من نفسه ويتابع الجديد ويحاول أن يقرأ في جميع المجالات.

العلم

العلم هو أي معرفة تُزيح عن العقل الظلام والجهل، وتفتح مداركه ومساعدته على الابتكار في مجال الدراسة والعمل.

الإسلام شرّف العلم والعلماء في آيات كثيرة وحرص على طلب العلم، وجعله فريضة على الجميع.

الإسلام اهتمّ به لدرجة تجعل من العلم واجبًا دينيًّا ودنيويًّا، مفروضًا على الجميع، ليصبحوا جميعًا علماء ومتعلّمين، ولا استثناء في ذلك لأحد.

فلم يشمل الاهتمام بالعلم علم معين، بل جعل جميع العلوم التي من الممكن أن يستفيد منها الإنسان ويُفيد بها وجعل معرفتها محببة.

آيات الله التي يدعو فيها بطريقة مباشرة إلى العلم:

يقول الله تعالى :(يَرْفَعِ اللهُ الَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوْتُواْ الْعِلْمَ دَرَجاتٍ) المجادلة:١٢.

وقول الرسول صلى الله عليه وسلم، في قوله تعالى: (وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا) طه:١١٤.

عندما يستخدم الإنسان العقل ويتعمق في العلم فإنه يتفكر في خلق الله، ومعجزاته الكونية، فتزيد من خشوع وخوف الإنسان من الله، ويزداد تقربه إلى الله، ونجد ذلك في قوله تعالى :(إِنَّمَا يَخْشَى اللهَ مِنْ عِبَادِهِ العُلَمَاءُ) فاطر:٢٨.

الإسلام أمرنا باستخدام العقل:

الإسلام لم يُشرّف العلم والعلماء فقط، بل أمرنا باستخدام العقل، بل إنه جعل استعمال العقل من أسباب التقرب من الله ورضى الله في الدنيا والآخرة.

والإسلام لا يقف عائقًا أمام العقل وإبداعاته، بل أمرنا بالتفكير وتطوير أفكارنا، وأن نُعمّر أرض الله بالعلم ونسعى لتطوير أنفسنا وبناء الحضارة.

والله سبحانه كرّم أصحاب العقول، الذين يتفكرون في كل شيء حولهم، لأن الإنسان الذي يُفكر في كل شيء حوله يكون إنسانًا واعيًا ومدركًا لما يحدث حوله، ويكون إنسانًا له رأي خاص به يُعبر به عن نفسه، لا يسير وراء الناس على غير إدراك ولا بصيرة.

ونجد الله سبحانه في هذه الآيات يخاطب أصحاب العقول، ويدعوهم إلى التفكر في خلق الله.

قال تعالى: (فَلْيَنْظُرِ الإنسان مِمَّ خُلِقَ) الطارق:٦٣.

قال تعالى: (أفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ فَذَكِّرْ إِنَّمَا أنت مُذَكِّرٌ) الغاشية:١٧-٢٠.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: لقد نزلت عليّ الليلة آية، ويلٌ لمن قرأها ولم يتفكر فيها) وذلك لأنها تتطلب إعمال العقل لمعرفة الله عز وجل، وهي قول الله تعالى: (إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) أل عمران: ١٩٠-١٩١.

العلم هو أساس الحضارة:

العرب قبل نزول القرآن كانوا يعيشون في عصر جاهلية مظلم، فقد قال الله تعالى: (أَفَحُكْمَ الْجَاهِلِيَّةِ يَبْغُونَ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ حُكْمًا لِقَوْمٍ يُوقِنُونَ) المائدة: ٥٠. فهذا معناه أن الإسلام أوضح سر التقدم في المجتمعات، وهو العلم الذي به نجد المجتمعات المتقدمة الحضارية.

ويؤكد هذه الحقيقة ماكس فانتيجو، وهو صاحب كتاب (المعجزة العربية)، بقوله: كل الشواهد تؤكد أن العالم الغربي مدين بوجوده إلى الحضارة العربية الإسلامية، والحضارة الاوربية إنما كانت نتاج اتصال العلماء الأوربيين بالعالم الإسلامي عن طريق دولة العرب المسلمين في الأندلس.

لذلك عندما يسعى مجتمع لتعليم أبنائه ونشلهم من ظلام وفوضى الجهل، فإن المجتمع سوف ينطلق سريعًا إلى الحضارة والرقي.

مواقف الرسول عليه الصلاه والسلام التي تدل على اعتزازه بالعلم:

ومن مظاهر اهتمام الرسول بالعلم مواقف كثيرة، منها عندما وافق أن يُطلِق سراح أسرى غزوة بدر نظير أن يقوم كل أسير بتعليم عشرة من أهل المدينة المنورة القراءة والكتابة.

وقد أوصى بتعلم اللغات الأخرى، وفي ذلك قال زيد بن ثابت: أمرني رسول الله فتعلمت له كتاب يهود بالسيريانية، وقال إني والله ما آمن يهود على كتابي، قال زيد

والله ما مرّ بي نصف شهر، حتى تعلمته وجدت فيه، فكنت أكتب له إليهم وأقرأ له كتبه إليهم.

إن الله أمرنا أن نتقرب منه بالعلم وليس بالعبادات فقط:

لذلك من أراد أن يتكلم في أمور الدين وفرائضه لا يتكلم فيها إلا بعلم، ذلك لأننا نجد أن العالم بالله هو الذي يحرص على دينه، وفي أي المواقف نجده قادرًا على تعليم الناس دينهم الحق، أما العابد لله فقط الجاهل بالله وبدينه؛ نجده متعصبًا يجلب الأذى لدينه. .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (فضل العلم خير من فضل العبادة)، وقال: (قليل العلم خير من كثير العبادة).

وقال: (يا أبا ذر، لأن تغدو فتعلم آية من كتاب الله خير لك من أن تصلي مائة ركعة، ولأن تغدو فتعلم بابًا من العلم به عمل به أو لم يعمل به خير لك من أن تصلي ألف ركعة).

من يسر الله له أسباب تحصيل العلم ومنّ الله عليه بالعلم، كانت مسؤوليته عظيمة، ولزمه القيام بتعليم الجاهل ونفع الناس بعلمه، وجميع الطرق التي بها يستغل علمه في الخير وإرشاد ومنفعة الناس.

فإذا كان هذا هو فضل العلم على طالبه، فإن المعلم الذي يُعلم الآخرين، الذي ينفع الناس بعلمه الذي أعطاه له الله يكون فضله وجزاءه أكبر.

أحاديث تدل على تعظيم الإسلام للعلم والعلماء:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من سلك طريقًا التمس فيه علمًا سهل الله له به طريقًا إلى الجنة) وقال: (الدنيا ملعونة، ملعون ما فيها، إلا ذكر الله وما والاه، أو عالمًا أو متعلمًا).

قال صلى الله عليه وسلم: (من سلك طريقًا يطلب فيه علمًا سلك الله به طريقًا من طرق الجنة، وإن الملائكه لتضع أجنحتها رضا لطالب العلم، وإن العالم ليستغفر له من في السموات ومن في الأرض، والحيتان في جوف الماء، وإن فضل العالم على العابد كفضل القمر ليلة البدر على سائر الكواكب، وإن العلماء ورثه الأنبياء).

عن معاذ بن جبل: تعلموا العلم فإن تعلمه لله خشية وطلبة عبادة ومذاكرته تسبيح، والبحث عنه جهاد وتعليمه لمن لا يعلمه صدقة، وبذله لأهله قربة، لأنه معالم الحلال والحرام ومنار سبل أهل الجنة، وهو الأنيس في الوحشة والصاحب في الغربة والمحدث في الخلوة والدليل في السراء والضراء والسلاح على الأعداء والزين عند الإخلاء، يرفع الله به أقوامًا فيجعلهم في الخير، قادة وأئمة تقتص آثارهم ويُقتدى بفعالهم ويُنتهى إلى رأيهم، ترغب الملائكة في خلتهم وبأجنحتها تمسحهم، ويستغفر لهم كل رطب ويابس وحيتان البحر وهوامه وسباع البر وأنعامه، لأن العلم حياة القلوب من الجهل ومصابيح الأبصار في الظلم، يبلغ العبد بالعلم منازل الأخيار والدرجات العُلى في الدنيا والآخرة، التفكير فيه يعدل الصيام ومدارسته تعدل القيام، به تُوصل الأرحام وبه يُعرف الحلال من الحرام، وهو إمام العمل تابعه، يُلهمَه السعداء ويُحرمَه الأشقياء.

العمل عبادة

(العمل عبادة) هي مقولة وليست حديثًا شريفًا، ولكن فيها استدلال على قيمة العمل فهو يُعد في منزلة العبادة.

فبالعمل تستقيم أحوال الفرد ويتسع تفكيره ومداركه، ويكفي الإنسان أن يسعى طالبًا الرزق فيرزقه الله من عمل يده ويغنيه عن الناس.

وإن كان هناك أناس لديهم أموال ولا يحتاجون للعمل، فعليهم أن يعملوا، وذلك لأن الإنسان يسأل يوم القيامة عن شبابه وصحته فيما أفناهما.

من الممكن أن يستثمر الناس أموالهم وأوقاتهم في عمل مشاريع منتجة، ومن هنا يفتحون أبواب العمل للآخرين الذين يحتاجون لكسب الأموال وفتح أبواب الرزق لهم.

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: (لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيما أفناه).

علينا أن نجعل العمل عبادة، ذلك أن نخلص النية في العمل لله عز وجل بأن يعمل لينفع غيره، وأن يكسب ويأكل من عمل يده، وأن يتصدق بجزء من أمواله لله عز وجل، وبالتالي تستقيم أحوال الفرد.

وقال تعالى: ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾ التوبة:١٠٥.

وقال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ الملك:١٥.

وبذلك ربط الله سعي العباد برزقه لهم، حتى لا يتكاسلوا ويتواكلوا على الله في طلب الرزق.

العمل يُغني عن سؤال الناس:

من أفضل ما يعود على الفرد نتيجة عمله، هو أن عمله يغنيه عن سؤال الناس، ويقضي هو حاجاته من كسب يده.

وبذلك يشعر الإنسان بالأمان والحرية لعدم احتياجه لأحد ليعطيه المال.

وقال صلى الله عليه وسلم: (لأن يأخذ أحدكم حبله فيحتطب على ظهره خير له من أن يأتي رجلاً فيسأله أعطاه أو منعه).

إن الإنسان الذي يعمل يستطيع أن ينفق على نفسه وعلى أهله ويسد احتياجاتها واحتياجات أهله.

وفي ذلك قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ﴾ البقرة:٢٦٧.
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله يحب المؤمن المحترف)، وقال: (من أمسى كالاً من عمل يده أمسى مغفورًا له).

يقول عمر بن الخطاب: (أرى الرجل فيعجبني، فإذا قيل لا صناعة له سقط من عيني).

ويقول الإمام عليّ كرم الله وجهه: (من مات تعبًا من كسب الحلال مات والله عنه راضٍ).

وقد ربط الله عز وجل بين العمل والجهاد في سبيل الله:

فقال تعالى: ﴿*وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ*﴾ المزمل: ٢٠.

وقد شبّه رسول الله صلى الله عليه وسلم الساعي في طلب الرزق له ولأسرته، شبهه بالحاج والمجاهد في سبيل الله.

وقد مرّ رجل على النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه، فرأى الصحابة جده ونشاطه، فقالوا: يا رسول الله، لو كان هذا في سبيل الله؟ فقال: (إن كان خرج يسعى على ولده صغارًا فهو في سبيل الله، وإن كان خرج يسعى على أبوين شيخين كبيرين فهو في سبيل الله، وإن كان خرج يسعى على نفسه يَعفُّها فهو في سبيل الله، وإن كان خرج يسعى رياءً ومفاخرة فهو في سبيل الشيطان).

عمل أنبياء الله:

ونجد أن أنبياء الله جميعهم كانوا يحترفون مهنًا أخرى لكسب العيش، على الرغم أن مهمتهم الحقيقية هي الدعوه إلى الله عز وجل.

فيقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما أكل أحد طعامًا قط خيرًا من أن يأكل من عمل يده، وإن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده).

وخصّ الرسول صلى الله عليه وسلم ذكر نبي الله داود عليه السلام لأنه كان مَلِكًا، ومع ذلك كان يعمل حدادًا ويصنع الدروع الحربية وآلات الحرب بإتقان وإحكام.

وقال تعالى: ﴿وَأَلَنَّا لَهُ الْحَدِيدَ﴾ سبأ: ١٠. وقال تعالى: ﴿وَعَلَّمْنَاهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَّكُمْ لِتُحْصِنَكُم مِّنْ بَأْسِكُمْ فَهَلْ أَنتُمْ شَاكِرُونَ﴾ الأنبياء: ٨٠.

سيدنا نوح عليه السلام كان يصنع السفن، وتلك مهنة النجارين، وسيدنا آدم عليه السلام كان حراثًا، وسيدنا موسى عليه السلام رعى الغنم لمدة عشر سنوات.

وسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم رعى الغنم لأهل مكة، وكذلك تاجر في مال خديجة رضي الله عنها قبل أن يتزوجها، وكان رسول الله نعم الصادق الأمين.

يوسف عليه السلام، قال تعالى: ﴿قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾ يوسف:٥٥، فهو يتعهد لفرعون مسؤولية هذه المهمة، ويذكر له قدراته التي تعينه على تحمل العمل وإتقانه.

ونهى الله تمامًا الفقراء عن مسألة الناس:

الله نهى الفقراء عن سؤال الناس، فما دام الإنسان يتمتع بصحته وقوته ويستطيع القيام بأعماله، فعليه أن يطلب العمل مقابل الأجر، بدلاً من أن يطلب الأموال في الطرق العامة بدون البحث عن عمل.

يقول تعالى: ﴿لِلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أُحْصِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا﴾ البقرة:٢٧٣.

وقال صلى الله عليه وسلم: (اليد العُلْيَا خير من اليد السُّفْلَى، وابدأ بمن تعول، وخير الصدقة عن ظهر غني، ومن يستعفف يعِفَّه الله، ومن يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ الله).

مواقف تدل على حثّ الإسلام على العمل: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم يسأله ويطلب منه مالاً، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: (أما في بيتك شيء؟). فقال الرجل: بلى، ملابس، نلبس بعضها ونترك بعضها، وقدح نشرب فيه الماء. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (ائتني بهما)، فجاء بهما الرجل، فقال النبي: (مَنْ يشتري

هذين؟). فقال رجل: أنا آخذهما بدرهم. فقال النبي: (مَنْ يزيد على درهم؟) مرتين أو ثلاثًا. فقال رجل: أنا آخذهما بدرهمين، فأعطاهما إياه، وأخذ النبي صلى الله عليه وسلم الدرهمين، فأعطاهما الرجل الفقير، وقال له: (اشترِ بأحدهما طعامًا فانبذه إلى أهلك، واشترِ بالآخرفأسًا فأتني به). فاشترى الرجل فأسًا وجاء به إلى النبي، فوضعه وقال له: (اذهب فاحتطب وبع ولا أشاهدنَّك خمسة عشر يومًا)، فذهب الرجل يجمع الحطب ويبيعه، ثم رجع بعد أن كسب عشرة دراهم، واشترى ثوبًا وطعامًا، فقال له النبي: (هذا خير لك من أن تجيء المسألة علامة في وجهك يوم القيامة)، إن المسألة لا تصلح إلا لثلاثة: لذي فقر شديد، أو لذي غُرْم مفظع، أو لذي دم موجع (عليه دين).

ونجد ذلك أن رجلاً كان يتعبد في المسجد ليل نهار وله أخ ينفق عليه، فرآه النبي صلى الله عليه وسلم فقال له: من ينفق عليك؟ قال: أخي، قال: أخوك أعبد منك.

ويقول عمر بن الخطاب: (لا يقعد أحدكم عن طلب الرزق وهو يقول: اللهم ارزقني وقد علم أن السماء لا تمطر ذهبًا ولا فضة).

والإنسان لا يتوقف عن العمل مهما كانت الظروف، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة؛ فإن استطاع أن لا تقوم حتى يغرسها، فليغرسها).

والعمل أمرنا الله به، ولكن علينا ألا يشغلنا عملنا عن عبادات الله، وذلك في قول الله تعالى: (رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ) النور:٣٧.

إتقان العمل

قال تعالى: ﴿صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ﴾ النمل:٨٨.

عندما نجد أن الله سبحانه وتعالى وصف نفسه بهذه الصفة، فعلينا كعابدين لله أن نتحلى بهذه الصفة في جميع الأعمال التي نقوم بها على حد سواء، وفي عباداتنا لله سبحانه وتعالى.

لذلك علينا معاملة الله في جميع أعمالنا وأن نتقنها، ومن هنا نجد أن صفة الإتقان في الأعمال ناتجة عن صفة أكثر شمولاً وهي الإحسان إلى الله.

ما هو إتقان العمل:

إتقان العمل هو أن يُعامل العامل فيه الله، ويعلم أن عمله يتسلمه منه ويراه الله ورسوله، قال تعالى: ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾التوبة:١٠٥.

لننتظر بإتقان العمل الجزاء من الله، يقول تعالى: ﴿لِيَجْزِيَهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ التوبة:١٢١.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله يُحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه).

أين نحن اليوم من إتقان الأعمال:

لنرى أنفسنا في أعمالنا اليوم، من فينا يتقن عمله، من يؤدي عمله على أتمه؟ فالسائد في مجتمعنا اليوم هو إهمال الأعمال، والاستهتار بها، وفقط العمل من أجل المال.

نجد منا من يزيد في أجازاته عن الحد المطلوب، وحتى لو عمله لا يتطلب ذلك، ويتطلب وجوده لإنجاز أعماله، ولكن مجرد أن أحدنا له مكانة في وظيفة يهمل عمله.

فائدة إتقان الأعمال على الفرد:

فإذا عودنا أنفسنا على إتقان العمل فإنه يزيد من قوة الشخصية، التي تزيد الثقة والتفرد وتزيد من جمال الشخصية واتزانها.

كما أنها تُجرد الإنسان من مظاهر النفاق عندما يحاول إظهار عدم إهماله في عمله أمام زملائه.

فائدة إتقان الأعمال على المجتمع:

فإذا كان نجاح الأعمال بإخلاصها وإتقانها، فنجد أن من أهم أسباب الفشل في الأعمال التسيب والفوضى وإهمال الأعمال، ومضيعة الوقت والغش والنفاق، وبدلاً من اتحاد العاملين معًا من أجل إحياء الأعمال وإنجازها، نجدهم يخلقون العداوة بينهم وكأنهم يخلقون الطرق التي تؤدي بهم إلى إهمال الأعمال.

فكل منا عمله يحتاج منه إتقانه، وفي مكان العمل لا يتقدم العمل والمكان ويزدهر إلا إذا أتقن جميع العاملين أعمالهم، من أول المديرين إلى جميع الموظفين في جميع المناصب.

ولنرى ونتخيل أماكن أعمالنا إذا أتقن كل منا عمله، من المؤكد أنه سوف تزداد الطاقة الإيجابية داخل العمل، وينجح كل منا في مستوى عمله ونأخذ ببعضنا إلى النجاح والتقدم.

حقوق العاملين حتى نعينهم على إتقان الأعمال:

وإذا كان الله تعالى أمرنا بإتقان الأعمال فعلى أصحاب الشركات والأعمال أن يُعينوا العاملين على ما أمر الله به، وذلك بأن يعطوهم حقوقهم كاملة، المادية والمعنوية من أجازات وراحة نفسية في أعمالهم.

سرعة إعطاء العاملين أجورهم: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أعطوا الأجير أجره قبل أن يجف عرقه)، وأن يكون مبلغًا من المال يعينه على عيش حياة كريمة هو وأهله وأولاده.

احترام العامل: وإعطاؤه جميع الحقوق الإنسانية ومعاملته معاملة حسنة وعدم توبيخه أمام الناس، قال الله تعالى: (*وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا*) البقرة:٨٣.

عدم تكليف العامل ما لا يطيق: وعدم إرهاقه بالأعمال الشاقة التي لا يقدر على إنفاذها. فإن فعلنا شيئًا من ذلك أعناه، قال رسول الله: (ولا تكلفوهم ما يغلبهم فإن كلفتموهم فأعينوهم).

أن يكون له ضمان اجتماعي: عندما يصبح العامل مسنًا أو عاجزًا عن العمل لأي سبب، فإنه يكون له أجر يغنيه عن سؤال الناس، ولقد مرّ عمر بن الخطاب على يهودي يتكفف الناس، فزجره واستفسر عما حمله على السؤال، فلما تحقق من عجزه رجع على نفسه باللائمة، وقال له: (ما أنصفناك يا هذا، أخذنا منك الجزية قويًا وأهملناك ضعيفًا، افرضوا له من بيت المال ما يكفيه).

الصفات التي يتصف بها العاملون:

عليه إتقان عمله كما أمرنا الله ورسوله.

أن يتمتع بصفتين، هما القوة والأمانة؛ القوة لأنه يستطيع بها إنجاز ما عليه من أعمال وأن يتقنها ويخلصها لله، أما الأمانه فهي صفة هامة، وبها يحافظ على الأموال، قال الله تعالى: (إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ) القصص:٢٦. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (من غشنا فليس مني).

أن يحفظ الأسرار:، فلا يتحدث إلى أحد خارج عمله عن أمورٍ تُعتبر من أسرار العمل.

أن يتوكل على الله: فقد مرّ عمر بن الخطاب رضي الله عنه بقوم، فقال :من أنتم؟ قالوا: المتوكلون، فقال: أنتم المتواكلون، إنما المتوكل رجل ألقى حبة في بطن الأرض وتوكل على ربه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يستبطئن أحد منكم رزقه، فإن جبريل ألقى في روعي أن أحدًا منكم لن يخرج من الدنيا حتى يستكمل رزقه؛ فاتقوا الله أيها الناس وأجملوا في الطلب؛ فإن استبطأ أحد منكم رزقه فلا يطلبه بمعصية الله؛ فإن الله لا يُنال فضلُه بمعصيته).

من أهم ما يؤدي إلى النجاح في العمل:

التخلص وقت العمل من أي عمل لا يفيد.

التناقش والاجتماعات بين جميع الموظفين، فذلك يخلق أجواءً من الود داخل العمل، ويجعل الجميع يصلون إلى أفكار جديدة، تؤدي إلى تطوير الأعمال ونجاحها والابتكار فيها.

قوة الإنتاج

الإنتاج هو القدرة على عمل منتج لم يكن موجودًا من قبل، أو يكون موجودًا ولكن يتم عليه إضافة شيء جديد أو ميزة لم تكن موجودة فيه من قبل، ونتيجة لتصنيعه يعمل على إشباع حاجة للمستهلك وكسب وربح مالي للمنتج.

وإذا تكلمنا عن الإنتاج كإنتاج لمجموعة من الأفراد أو مشروع صغير، فإنه يلزمهم فيه أربع عناصر، وهي المكان الذين يقومون فيه بعمل المشروع، والأفراد الذين يقومون بالعمل، ورأس المال لبداية المشروع، والإدارة التي تدير المشروع، ومن الممكن أن يكون واحدًا من المشتركين في المشروع.

وإن الأفراد الذين يقومون على عمل مشروع مشترك بينهم تقوى بينهم العلاقات الاجتماعية، وتعود عليهم بتطوير العقول والشخصيات، بجانب النفع المادي.

وإذا تكلمنا عن المشروعات الصغيرة فهي منتشرة، ولكنها لا تكون منتجة، ولكنها تكون مشاريع استهلاكية، وذلك لسرعة وكثرة المكسب العائد منها.

والمشاريع الإنتاجية يمكن أن تُنتج نوعين من الإنتاج، إما إنتاجًا ماديًا، وهو أي سلعة ملموسة، مثل الأثاث أو الجلود والسيارات والطائرات والأجهزه الإلكترونية، أو إنتاج غير مادي، مثل الخدمات كالتعليم والصحة.

الإنتاج من أسباب التقدم والتطور:

نجد أن أي دولة من الدول التي أحدثت تقدمًا في وقت قصير، أنها اهتمت بزيادة الإنتاج بشكل كبير، والدليل على ذلك كانت دولة الصين التي اعتمدت على الإنتاج

بكميات كبيرة حتى مع عدم الجودة، ولكنها بعد ذلك أكدت أن أسباب التقدم هو زيادة الإنتاج والاهتمام بجودته معًا.

وأيضًا الصين بدأت في جذب الاستثمارات داخلها من الدول المتقدمة، بفتح مصانع كبيرة لها داخل الصين، يقوم بتشغيلها العاملون الصينيون.

واعتمدت الصين على شعبها وجهوده في هذه الطفرة الإنتاجية، بأنه شعب يهوى العمل ويجتهد فيه، واهتموا بتطوير التعليم والنهوض به ليتطور الشعب تكنولوجيًا وعلميًا.

وذلك لما وجدوه من مهارة في العمل من شعب الصين عندما يهاجر إلى أي دول أخرى، مثل هونج كونج وتايوان، عندما يتوفر لهم المناخ المناسب، لذلك وفروا لشعبهم نفس الظروف الجيدة داخل بلده، حتى يستطيع العمل والإنتاج فيها.

ونجد أن دولة سنغافورة أيضًا تقدمت بنفس الطريقة، واعتبرت أن التكنولوجيا هي قوة الإنتاج الأولى.

تقدير الوقت

استغلال الوقت:

(الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك)، الوقت أغلى ما يملكه الإنسان، فأي شيء يفقده الإنسان يمكنه تعويضه، أما الوقت لا يمكن تعويضه.

على الإنسان أن يستغل وقته، يستغله بكل طاقاته، لا يجعل عمره يمر إلا وينجز فيه شيئًا يمكنه أن يفخر به وبإنجازه.

علينا أن نستغل أوقاتنا في الأعمال المفيدة، ولا نعود أنفسنا على الجلوس بدون فعل شيء لفترات طويلة، ولا نجعل عندنا ولا نزيد من أوقات الفراغ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ).

وقال: (اغتنم خمسًا قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك)، وقال: (لا تزول قدما عبد يوم القيامه حتى يُسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن عمله ماذا عمل فيه).

ومن كلمات حسن البصري: (ما من يوم ينشق فجره إلا نادى منادٍ من قبل الحق: يا ابن ادم أنا خلق جديد وعلى عملك شهيد، فتزود مني بعمل صالح فإني لا أعود إلى يوم القيامة).

فائدة تنظيم الوقت:

إن تنظيم الوقت هو الذي يفرق بين الإنسان الناجح والإنسان الذي يفشل في إنجاز أعماله، فالناجحون سمة مشتركة بينهم أنهم يعلمون ما هم عليه فعله وإنجازه، ويحددون الوقت الذين يريدون تحديده لهذه الأعمال.

فإذا قام الإنسان بتقسيم وقته ولم يحدد الأعمال فإنه أيضًا يفشل في إنجازالأعمال.

كيف تساعد نفسك على تنظيم وقتك:

عمل خطة لتحديد الأعمال، ولكل عمل تحدد الوقت الذي تريد إنجازه فيه، وأن تبدأ في عمل أولاً، وبعد الانتهاء منه تبدأ عمل آخر، ثم تنتهي منه.

والأعمال تتقسم على حسب أولوياتها وأهميتها، والأعمال التي تقل أهمية أو من الممكن تأجيلها أو تُلغى تمامًا، إلى أن يتم إنهاء الأعمال المهمة أولاً.

ويكون عند أي منا القدرة على رفض الأعمال التي تُسند إليه، إذا كان لا يجد الوقت الكافي لإتمامها.

من الممكن أن يكتب كل شخص أفكارًا تنظيمية لوقته حتى لا ينساها، وأن يكون من السهل عليه الإضافة أو الحذف منها بسهولة.

لذلك على كل منا تقسيم وقته وأعماله، ويعطي كل عمل الوقت المناسب له، وبذلك يستطيع أن يحقق أعماله وينجح فيها.

ما الذي يجعل الوقت يمر دون أن ننجز أعمالنا:

عدم تنظيم الوقت، وعدم تقسيمه على الأعمال.

عدم إكمال الأعمال والاستسلام للكسل والشعور السلبي.

النسيان والتأجيل كثيرًا.

وأخيرًا فإن استغلال الوقت وتقديره يؤدي إلى إنجاز الأعمال، وتحقيق أفضل النتائج، والتخفيف من ضغط العمل وتقليل الأخطاء الممكن الوقوع فيها، أي إتقانها، وتحقيق النجاح في أوقات قصيرة.

احترام المواعيد

عند وجود ميعاد محدد مع شخص، سواء كان موعد عمل أو موعدًا اجتماعيًا، وأول مرة تقابل هذا الشخص، فإن الحكم الأول والأخير عليه يكون من احترامه لموعده.

وكل منا إذا كان الموعد المحدد هامًا له في عمل مثلاً؛ فإنه يجد نفسه ملتزمًا به إلى أبعد حد، ومن ذلك فعندما لا يحترم شخص موعدًا فإنه يعطي انطباعًا للطرف الآخر بعدم الاهتمام واللامبالاة، خاصة إذا كان الآخر من الملتزمين بالمواعيد، وذلك من الممكن أن يفسد الموعد من قبله.

وغير ذلك فإن احترام المواعيد يجعل الناس تطمئن لبعضهم البعض، وأن الفرد عند احترامه لمواعيده يعطي شعورًا كبيرًا بالثقة في النفس، وبث هذه الروح عند الآخرين عند التعامل معه.

كما أن احترام المواعيد لا يدل على احترام الشخص لذاته فقط، بل إنه يدل على احترامه وتقديره للآخر المنتظر له، وإذا كان غير ذلك فإنه يبعث في نفس الآخر نوعًا من أنواع الاستهانة به ولوقته وعدم تقديره.

احترام المواعيد أمر من الله:

الالتزام بالمواعيد صفة على كل إنسان التحلي بها، لأن الالتزام بالمواعيد من تمام الوفاء بالعهود.

وقد وصف الله نبيه إسماعيل بذلك، فقال عز وجل: ﴿وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إنه كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا﴾ مريم: ٥٤.

وعندما أمرنا الله بالالتزام بمواعيد الصلاة في قوله: ﴿إِنَّ الصَّلاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾ النساء:١٠٣. فهذا أمر مباشر من الله في الالتزام بمواعيد الصلاة وألا نؤخرها، ومن هنا أنه عندما يلتزم شخص بمواعيد الصلاة، فإنها تكون سمة عنده أن يلتزم بالمواعيد في حياته عامة مع جميع الأشخاص، ويكون موضع ثقة.

وذلك دليل على أن المواعيد بين الناس عهود علينا الالتزام بها.

من الذي يحترم المواعيد:

واحترام المواعيد من أهم صفات الإنسان الناجح، فيدل على أنه منظم لوقته وحياته.

ولكن المنتشر بيننا أننا نجد أشخاصًا يتأخرون عن قصد، اعتقادًا منهم أن التأخير عن الموعد يعطيهم أهمية وقيمة أكثر.

ونجد أنه طبيعي أن يأتي أحد بعد موعده المحدد بنصف ساعة أو أكثر، ويعتبر أن هذا طبيعي ويستغرب من اللوم عليه.

ومن احترام المواعيد أنه إذا تأخر شخص عن موعده لأي ظرف، فإن مكالمة اعتذار واحدة تفي بالغرض وتدل على احترام الفرد لموعده.

ومن ذلك نجد أن احترام المواعيد من أهم الصفات التي علينا المحافظة عليها والتظاهر بها، وهي صفة تُعطي الشعور بالراحة والثقة بين الأفراد، وتدل على التحضر والرقي في المعاملات بين الناس.

الاهتمام بالصحة البدنية والنفسية

(العقل السليم في الجسم السليم)، (إن لبدنك عليك حقًا)، جميعها مقولات علينا الوقوف عندها ولا نجعلها تمرّ دون نظرة واعية ونية أن نغير الطريقة التي نتعامل بها مع صحتنا.

الاهتمام بالصحة ينعكس على الفرد انعكاسًا ملحوظًا، تجعله يزيد من نشاطه ومن قدرته على العمل ومن قدرته على الاستمتاع بالحياة.

وأي إنسان يحب عمله ويحب ربه، فإنه من الطبيعي أن يحافظ على صحته، حتى يستطيع أن يتقن عمله، ويقوم بعباداته.

وفي هذا الجزء نتكلم عن العادات الصحية الغائبة عنا، وقد لا ندرك أنها تؤذي صحتنا بشكل غير مباشر.

سنتكلم عن أقل الأشياء التي إذا اتبعناها يوميًا تنعكس على النشاط البدني والعقلي مباشرة.

فالكثير منا لا يُقدّر أهمية شرب الماء واهمية النوم ليلاً وأهمية تناول الأكل الصحي وأهميه ممارسة الرياضة.

ويوجد عرض سريع للعادات الصحية السيئة المنتشرة بين طبقات كبيرة ومختلفة خاصة الشباب، من التدخين وإدمان المسكنات وتعاطي الحشيش.

لذلك علينا أن نخصص جزءًا من الوقت للحفاظ على الصحة البدنية، وعلى الصحة النفسية.

والصحة النفسية يكون الحفاظ عليها بالتقرب إلى الله تعالى والتمسك بالعلاقات الاجتماعية السليمة.

الاهتمام بالنظافة

النظافة كلمة شاملة تعني قدرتنا على المحافظة على النظافة العامة الجمالية والشكلية والبدنية.

المحافظة على النظافة تجعل الإنسان يشعر براحة نفسية، ويستطيع أن يقدم الكثير في عمله، ولمن حوله من المحيطين به.

ومن المؤكد أنه عندما يهتم الإنسان بنظافته الشكلية أو الخارجية، فإنه يكون بشكل كبير محافظًا لنفسه على نظافته الداخلية وهي جمال أخلاقه.

ونجد أن ديننا أمرنا بذلك في كل شيء، حتى إن عباداتنا اليومية لا يقبلها الله إلا في حالة نظافة كاملة، لذلك قيلت مقولة: (النظافة من الإيمان).

ونجد ذلك في قول الله تعالى: (*إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ*) البقرة: ٢٢٢.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله جميل يحب الجمال).

نظافة البدن:

ونبدأ بنظافة البدن، فنرى أن ديننا أمرنا بالوضوء قبل كل صلاة مكتوبة، وجعل تمام الوضوء من تمام الصلاة.

وذلك في قول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فاغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُواْ بِرُؤُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَينِ وإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُواْ﴾ المائدة:٦.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الطهور شطر الإيمان)، وقال: (إذا توضأ الرجل المسلم خرجت ذنوبه من سمعه وبصره ويديه ورجليه، فإن قعد قعد مغفورًا له).
والوضوء يُعرف به صاحبه يوم القيامة، فيقول صلى الله عليه وسلم :(إن أمتي يدعون يوم القيامة غرًا محجلين من آثار الوضوء، فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل). بمعنى أن وجوههم تكون بيضاء ومنيرة.

وكل ذلك يدل على حب الله للنظافة، فإنه يجزينا فقط عند الوضوء، والوضوء هو (حصن المسلم)، فعلى قدر ما نستطيع نظل محافظين على الوضوء طيلة اليوم وقبل النوم، فإنه يحمي المسلم ويجعله في حصن من الحسد ومن وساوس الشياطين.

المواقف التي تدل على حرص الرسول عليه الصلاة والسلام على النظافة والاهتمام بجمال المظهر:

في هذه المواقف نجد أن رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام، كان يأمر الناس أن يهتموا بجمال ملبسهم وجمال زينتهم، خاصة إذا كان هؤلاء الناس ممن أنعم الله عليهم بنعمه وأمواله.

روى أحمد والنسائي، قال: أتانا رسول الله صلى الله عليه وسلم زائرًا، فرأى رجلاً شعثًا، قد تفرق شعره، فقال: ما كان يجد هذا ما يُسكّن به رأسه (أي ما يلم شعره ويجمع تفرقه).

وعن أبي الأحوص عن أبيه قال: أتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم وعليّ ثوب درن (غير نظيف)، فقال لي: (ألك مال)، قلت نعم. قال: (من أي المال؟)، قلت من كل المال، قد أعطاني الله من الإبل والغنم والخيل والرقيق، قال: (فإذا آتاك الله مالاً فلير الله أثر نعمه عليك وكرامته).

فقد قال عليه الصلاة والسلام: (من أكل ثومًا أو بصلاً فليعتزل مسجدنا)، وإن من عنده مرض يؤثر على رائحته فلا يدخل المسجد كذلك، حتى لا يؤذي المسلمين برائحته الكريهة.

مرّ النبي صلى الله عليه وسلم بقبرين، فقال: (إنهما ليعذبان وما يعذبان في كبير، أما أحدهما فكان لا يستتر من بوله، وأما الآخر فكان يمشي بالنميمة).

النظافة في الثياب:

الاهتمام بنظافة وجمال الملبس هو أمر من الله لجميع المؤمنين أن يهتموا به.

يقول الله تبارك وتعالى: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إنه لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِين) الأعراف: ٣١.

وقال الله تعالى مخاطبًا رسوله عليه الصلاة والسلام: (يا *أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ قُمْ فَأَنذِرْ وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ*) المدثر: ١-٤.

فاي إنسان يهتم بجمال ملبسه فليس لذلك علاقة بالتكبر على الناس ولا بالغرور في النفس.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر)، فقال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسنًا ونعله حسنًا، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الله تعالى جميل يحب الجمال، الكبر بطر الحق، وغمط الناس)، بمعنى أن الكبر عدم الاعتراف بالحق واحتقار الناس.

نظافة المأكل والمشرب:

في الأكل والشرب أمرنا ديننا الكريم أن نأكل حلائل الطعام وطيباته، وأن نبعد عن الخبيث منه الذي يجلب الأذى للصحة.

وأما في الشراب فقد حرّم ما هو خبيث من الشراب كالخمر والدم.

نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن: (الشرب من ثلمة الإناء، وأن ينفخ في الشراب).

وعن المأكل فإن الله أمرنا بأكل الطيبات من الأطعمة:

قال تعالى: (وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَآئِثَ) الأعراف:١٥٧.

وقال تعالى: (يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) البقرة:١٧٢.

الاهتمام بنظافة الفم:

وقد أرشدنا رسولنا صلى الله عليه وسلم إلى غسل الفم عند: القيام من النوم، عند كل وضوء، قبل الأكل وبعده.

وذلك لأن الفم عرضة لمجموعة كبيرة من الجراثيم، مما يتناوله الإنسان من طعام وشراب ويشمه من هواء.

رُوي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: (بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده).

والوضوء هنا بمعنى غسل اليدين والمضمضة.

وإذا علمنا أن ما يصيب الإنسان من بعض الأمراض يكون سببه عدم العناية بالفم وعدم المحافظة على الأسنان بترك بقايا الطعام بينها، فلذلك أمرنا رسولنا الكريم بالسواك.

قال صلى الله عليه وسلم: (تسوكوا، فإن السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب،، مَا جاءني جبريل إلا أوصاني بالسواك، حَتَّى لقد خشيت أن يُفرض عليّ وعلى أمتي، ولولا أني أخاف أن أشق عَلَى أمتي لفرضته لهم، وإني لأستاك حَتَّى لقد خشيت أن أُحفي مقادم فمي).

وأخيرًا فإن الدين الإسلامي هو دين النظافة أوصانا الله بالنظافة في كل شيء، حتى في تعاملاتنا مع بعضنا.

ونظافتنا الخارجية ونظافة البدن ونظافة الملبس، فهي من تمام قبول الطاعات ورضى الله وحبه لنا وجعلها أساسية قبل كل العبادات، خاصة الصلاة وقبل دخول المساجد.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله جميل يحب الجمال).

وقال: (إن الله طيب لا يقبل إلا طيبًا).

وقال: (إن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عباده).

إماطة الأذى عن الطريق

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الإيمان بضع وسبعون شعبة أعلاها لا إله إلا الله وأدناها إماطة الأذى عن الطريق).

واذا كان هذا هو عن إماطة الأذى الذي قال عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه من الإيمان، فماذا عنا الآن وكل منا يقوم برمي ما تبقى منه من بقايا في الطرق العامة، ولا أحد يبحث عن سلة مهملات، ولو وجدناها من الممكن أن نرمي بجانبها.

ولنجد أن ناتج رميها وجود أكوام القمامة التي نجدها في كل مكان، فقبل أن نرمي أي ورقة حتى في الشوارع، نتذكر هذه المناظرالتي تؤذي البصر، والرائحة التي تنبعث منها التي تجعلنا نختنق، لا نستطيع حتى استنشاق هواء رائحته طيبة.

فكل منا ينظر إلى الطرق التي يتحرك منها يوميًا ويتخيل منظرها نظيفًا، ويتخيل أنه يمرّ على أشجار وزهور يوميًا تنبعث منها روائح جميلة.

فعلينا أن نسعى للوصول إلى هذه الصورة، ولم أقل أن كل منا ينظف أمام بيته.ولكن أضعف وأقل شيء أن لا يرمي مخلفاته في الشوارع والطرق العامة.

علينا الاقتداء برسولنا الكريم، وبدلاً من إلقاء القمامة في الشوارع، المحافظة على نظافتها. وعندما يريد أحد أن يتخلص من بقاياه أن يجعلها معه حتى الوصول إلى أقرب سلة مهملات.

بل أن نزيل الأذى عن الطريق، والأذى عن الطريق مثل وجود طوب، أو حجر من الممكن أن يقع منه شخص مسن، إلى غير ذلك.

وزُوي أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (إن الله تعالى طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، فنظفوا أفنيتكم ولا تتشبهوا باليهود).

فوائد النوم ليلاً وأضرار السهر

عند بداية الحديث عن النوم علينا تذكر قول الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ النبأ:٩-١١.

وقال رسول الله صل الله عليه وسلم: (بورك لأمتي في بكورها).

فهذا هو النظام الذي وضعه الله سبحانه وتعالى لنا حتى تستقيم الأمور الحياتية والصحة العامة للأفراد.

فقد نجد أن النوم هو أكثر خللاً، وذلك بسبب الظروف الحياتية مثل العمل في النهار، والسهر في الليل، ومنا من يفرض عليه عمله السهر بالليل وتفاوت النوم واليقظة يومين متتاليين.

فوائد النوم للجسم:

النوم يفيد في التحكم في الجهاز العصبي، فهو يساعد على راحة المخ وتنشيط وزيادة الكفاءة للجهاز العصبي، وبالتالي يجعل الإنسان يتحكم في ردود أفعاله وانفعالاته الاجتماعية.

كما أنه أثناء النوم يزيد إفراز هرمون النمو لأعلى معدلاته، وهو هام للأطفال، والكبار أيضًا، حيث يؤخر من ظهور علامات تقدم العمر، وهذا الهرمون يساعد على تجديد وبناء الأنسجة والعضلات والعظام.

يؤدي النوم إلى زيادة مخزون الطاقة في الجسم، وتجديد خلايا وأنسجة الجسم، حيث إنه يعوض الجسم ما فقده من بروتينات طوال اليوم نتيجة الضغط النفسي

والتعرض لأشعة الشمس الضارة، لذلك فإن النوم هام للنضارة وللصحة العامة وتجديد الحيوية.

النوم بشكل كافٍ يتحكم في إفراز هرمون الجريلين هو الذي يتحكم في شهية الإنسان، لأن عند السهر تزيد الرغبة في تناول الطعام وهذا يربط بين السهر وزيادة الوزن.

كما أن النوم يساعد على تقوية المناعة ضد الأمراض السرطانية الخبيثة، وذلك بسبب زيادة إفراز هرمون الميلاتونين وهو المسؤول عن إكساب الجسم المناعة ضد الأمراض.

وأثناء النوم يقوم الجسم بإبطاء الجهاز العصبي السمبثاوي، وهوالمسؤول عن ردود الأفعال في حالات الغضب والخوف، وعند إبطائه يُعطي الراحة لجميع أجهزة الجسم وخصوصًا القلب.

مركز الإدراك واليقظة:

هي عبارة عن خلية صغيرة في الدماغ البشري مسؤولة عن الإدراك واليقظة.

هذه الخلية عند النوم ليلاً وغلق الأنوار تُغلق نهائيًا مراكز الإدراك واليقظة، ومن هنا يشعر الإنسان بالنوم العميق والراحة.

أما عند النوم نهارًا، حتى بعد غلق الأنوار كلها، هذه الخلية تظل مفتوحة ولا تنغلق، ولذلك عند استيقاظ الشخص يكون شاعرًا بالقلق وعدم الراحة.

أهمية نوم الظهيرة نوم القيلولة:

القيلولة هي النوم ما بين فترة الظهيرة والعصر، ويفضل أن تكون لمدة قصيرة من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة، ويوضح البعض الآخر أنه من الأفضل أن تكون من ١٠ إلى ٤٠ دقيقة، وإن كانت طويلة أو قصيرة حسب طبيعة الأفراد فإنها تُحسّن أداء العاملين والموظفين وحتى الطلاب أثناء المذاكرة.

وهذه الفترة من النوم والاسترخاء لها أهمية كبيرة على صحة الإنسان، حيث إنه في هذه الفترة يحدث انخفاض في التركيز، ولكن النوم ينعكس بفائدة على الجسم، خاصة الجهاز العصبي، فهي تزيد التركيز وتقوي الذاكرة وتزيد من سرعة السيالات العصبية.

وبسبب هذه الحقيقة العلمية من فوائد فترة القيلولة، قد تمّ فرضها في أنظمة العمل في بعض الدول المتقدمة، وينصح في حالة عدم قدرة الشخص على النوم في هذه الفترة فيجب أن يتوقف عن العمل حتى يستعيد عقله النشاط مرة أخرى.

أضرار السهر ليلاً:

لقد أثبتت التجارب العملية أن قوة الجسم البدنية والعضلية تزيد وتقل خلال اليوم، حيث تزيد كفاءة الجسم العضلية من الرابعة صباحًا وتستمر حتى الحادية عشرة ظهرًا، ومن السادسة مساءً وحتى التاسعة مساءً.

فمن هنا وبعد فهم القوة البدنية والعضلية خلال وقت اليوم، يجب علينا العمل بالفطرة وما خلقه الله سبحانه وتعالى، النهار للعمل والليل للنوم والراحة، حيث يصرف الجسم طاقاته في النهار ويعوضها أثناء النوم أثناء الليل.

علاقة السهر بضعف جهاز المناعة:

إن قلة النوم ليلاً تقلل من إفراز هرمون النمو الذي له دور في زيادة البنية الجسمية وزيادة مناعة الجسم، وهرمون الميلاتونين له دوره في حماية الجسم ضد الأمراض السرطانية الخبيثة وإكساب الجسم الحيوية والنشاط.

فبالتالي فإن السهر يُضعف مناعة الجسم ويجعله عرضة للأمراض.

وقد أثبت متخصصون في الأمراض النفسية والعصبية أن سبب ظهور أمراض لم تكن موجودة من قبل هو قلة النوم، وخاصة وقت الليل، وإضعاف المناعة نتيجة لذلك.

السهر لأيام وفترات طويلة يسبب فيما بعد الأرق:

إن السهر لأيام متتالية لفترات طويلة يؤدي إلى انعدام النوم ويسبب الأرق، ويؤدي إلى نوم يسمى النوم المسهد، وهو الذي يكون فيه الإنسان نومه بين إغفاءة وانتباه، وحركته سريعة، ولا يستطيع الدخول في نوم عميق.

الأرق وانعدام النوم لفترات طويلة يسبب سوء الحالة النفسية والتشاؤم والميل للوحدة، ويؤدي إلى ضعف قوة الشخصية وتوقف العقل عن الإنتاج.

علاقة السهر بضعف الذاكرة:

حيث إنه عندما يميل الإنسان إلى السهر ليلاً، فإنه يُحرم من تجديد الخلايا المسؤولة عن الذاكرة بالمخ، وهذه الخلايا تتجدد ليلاً وفي الظلام.

علاقة السهر بوجود تشوهات قوامية:

حيث عندما يميل الإنسان إلى السهر فإنه يستغل طاقته وقوته العضلية والجسمية وهي في أضعف وقت لها.

فعند الجلوس لفترات طويلة أو حتى ممارسة أي عمل ليلاً، فإنه يصيب الهيكل العظمي بأضرار وتشوهات في العظام، وقد يؤدي إلى انحناءات العمود الفقري.

علاقة السهر بالوزن الزائد والسمنة:

وقد أثبتت دراسات من جامعات كاليفورنيا أن أغلب المعتادين على السهر معظمهم من الوزن الزائد، ويفسر ذلك إلى التغيير الهرموني المصاحب للسهر، حيث يقل الهرمون المسؤول عن الشبع ويزيد الهرمون المسؤول عن الجوع.

وذلك يفسر كثرة الشعور بالجوع وزيادة الوزن لمن اعتادوا على السهر.

وحيث إن الدماغ تفقد الكثير من الطاقة والجلوكوز أثناء السهر، وذلك يفسر ارتفاع رغبة قليلي النوم إلى تناول الوجبات السكرية أكثر من أنواع الطعام الأخرى.

وبعد معرفة أضرار السهر يجب على كل منا الحرص على طاقته البدنية والنفسية، وذلك بالنوم الكافي ليلاً، ليستعيد الجسم طاقته وحيويته، ليكون قادرًا على العمل بها نهارًا.

أهمية وجبة الإفطار

إن أهمية وجبة الإفطار ترجع إلى أنها أول وجبة يحصل عليها جسم الإنسان في بداية اليوم، بعد مضي حوالي من ٨ إلى ٩ ساعات من النوم.

حيث يقوم الجسم بنقل المواد الغذائية المهضومة من الكبد إلى الدم، ومن ثم إلى جميع أعضاء الجسم لتمد الجسم بحاجته اليومية اللازمة من الطاقة في بداية كل يوم، ليكون قادرًا على القيام بواجباته، كما أنها تنبه الذهن وتجعله قادرًا على التركيز والاستيعاب.

حيث تعمل وجبة الإفطار على سد حاجة الجسم من الجلوكوز، وأيضًا حاجة الدماغ لأنها ليس لديها احتياطي من الجلوكوز، لذلك يجب تعويضه بصورة مستمرة.

ووجد أيضًا أن وجبة الإفطار تمنع العديد من الآثار الضارة، ومنها الصداع والإجهاد والتوتر.

وتشير أيضًا أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار يتمتعون بوضع غذائي أفضل من الذين لا يتناولونها، كما أن التخلي عن هذه الوجبة يقلل من احتمال وصول الجسم إلى المواد الغذائية الضرورية للجسم المطلوبة طوال اليوم، لأنها الوجبة الأساسية لإمداد الجسم بالطاقة.

وجبة الإفطار والمحافظة على الوزن:

وهناك دراسات أشارت أنه لا يوجد دليل على أن إهمال وجبة الفطور يساعد في إنقاص الوزن، حيث إن الأشخاص الذين لا يتناولون الفطور يعوضون ذلك بأكل كمية

كبيرة من الطعام على وجبة الغذاء، وأيضًا يتجهون إلى تناول المأكولات السريعة التي تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية.

وتساعد وجبة الإفطار على السيطرة على الوزن بشكل أفضل، إذ أنه عند تناولها يتمكن الجسم من حرق السعرات الحرارية بشكل أفضل وأسرع من الجسم الذي لا يحصل عليها.

ويؤكد ذلك الشعور بالجوع بعد فترة قصيرة من تناول الفطور، ولأنه يزيد من سرعة وكفاءة عمليات الحرق والتمثيل الغذائي.

ولذلك فإن المحافظة على وجبة الإفطار يكون له دور كبير في المحافظة على الأوزان المثالية والصحة العامة والنشاط البدني لليوم.

وجبة الإفطار ومكوناتها:

وحيث إن وجبة الإفطار تمثل ثلث الاحتياجات اليومية من الطاقة والعناصر الغذائية، لذلك يجب أن تكون وجبة متوازنة وأن تحتوي على جميع العناصر الغذائية.

لأن تناول وجبة الإفطار المتوازنة صباحًا يقلل من فرص تناول الأكلات المصنعة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية، مما يزيد من فرص الإصابة بالسمنة، وكذلك زيادة فرص التعرض لارتفاع الكوليسترول في الدم، مما يؤثرعلى القلب نتيجة الحصول على كميات عالية من الدهون.

ومن أهم العناصر الغذائية التي يجب أن تتواجد في وجبة الإفطار:

أن تحتوي على النشويات التي تزود الجسم بالجلوكوز الضروري لعمل الدماغ، مثل الخبز.

أن تحتوي على الألياف الغذائية (القمح)، حيث إن الألياف تقي الجسم من الأمراض السرطانية، وأيضًا تنظم مستوى السكر في الدم.

أن تحتوي على الفيتامينات، الخضار والفاكهة اللازمة لصحة الجسم وقوة المناعة.

ولابد أن تحتوي وجبة الإفطار على الألبان أو مشتقاتها، حيث تتوفر المعادن مثل الكالسيوم اللازم لقوة العظام والأسنان.

(افطر فطور الملوك، وتغذى غذاء الأغنياء، وتعشى عشاء الفقراء).

وإذا تناول الشخص وجبة الإفطار بهذه المكونات، فإنه يشعر بالفرق في النشاط والصحة، خاصة إذا كان ممن يهملونها تمامًا، فإن تناول وجبة الإفطار تحسن من عادات الأكل خلال اليوم.

ومن أهم الأسباب لإهمال وجبة الفطور، هو اعتياد الناس على السهر ليلاً والاستيقاظ متاخرًا، وإذا استيقظ مبكرًا يكون غالبه النوم، وغير قادر على تناول وجبة الإفطار، لذلك فمن أفضل العادات هو النوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا قدر المستطاع، خاصة أيام العمل.

أهمية وجبة الإفطار بعد سن الأربعين:

إن أهمية وجبة الإفطار بعد الأربعين ليس فقط في المحافظة على الوزن والصحة والنشاط واستمداد الطاقة اللازمة طوال اليوم؛ ولكن أيضًا في أنها تمنع تسبب الجلطات الدموية، حيث إن صفائح الدم - وهي مكون الدم الذي يعمل على تجلط الدم على سطح الجلد عند حدوث جروح - وُجد أنه يزداد نشاطها عند الصباح ولكن تناول وجبة الإفطار يحد من نشاطها، وبذلك يقلل من حدوث الجلطات.

مكونات وجبة الإفطار لمن هم فوق سن الأربعين:

يجب أن يكون الإفطار خاليًا تمامًا من الدهون أو منخفض الدهون، أي الحفاظ على جميع مكونات الإفطار السابقة، مع مراعاة خفض نسبة الدهون قدر الإمكان.

فوائد تنظيم الأكل

يرى خبراء الصحة العامة أن الصحة العامة للجسم والجمال يقومان أساسًا على قواعد التغذية السليمة، وأن عمل أعضاء الجسم بكفاءتها الطبيعية يعتمد على توازن وتواجد جميع العناصر الغذائية في الغذاء اليومي الذي يتناوله الإنسان.

والواقع أن النظام الغذائي لأغلب الناس ينقصه الكثير من العناصر، وإن كان هذا النظام كافيًا للفرد ويعطيه الإحساس بالشبع، فإنه غير ضامن للسلامة والحيوية.

لأن نقص بعض العناصر في الطعام يحتاج إلى فترة طويلة حتى تظهر أعراض نقصها في الجسم، مثل الفيتامينات والمعادن.

ومن هنا نستطيع معرفة السبب بوضوح لما نعانيه من مشاكل، مثل العصبية والإمساك والأرق والقلق والتعب وسوء الهضم والسمنة وتقيح اللثة وحب الشباب ومشاكل القولون العصبي، وهو عدم الاهتمام بالأكل الصحي.

ومجموعات الأكل الغذائية هي:

المواد البروتينية والمواد السكرية والنشوية والدهون والفيتامينات والمعادن.

وعلى الرغم من تعدد المجموعات الغذائية إلا أنه لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع هذه العناصر الغذائية، لذلك لا يمكن لأحد منا أن يقتصر على نوع واحد من الطعام، وأن نحرص على تواجد جميع هذه العناصر يوميًا في الطعام.

المواد البروتينية:

فوائد هذه المواد البروتينية أنها تدخل في تركيب كريات الدم البيضاء، وفي الأجسام المضادة التي تلعب دورًا في مقاومة الأمراض وتمد الجسم بالطاقة.

ومن الأغذية التي يتوافر فيها البروتين؛ اللحوم والبيض والألبان، والبروتين النباتي يتوافر في البقوليات.

المواد السكرية:

هي مصدر أساسي في أنها تمد الجسم بالطاقة، وهي كالحلويات وأنواع الشوكولاتة المختلفة، ولكن لابد من عدم الإكثار منها.

المواد الدهنية:

والمواد الدهنية من أهم العناصر التي يستفيد منها الجسم، حيث إنها تقوم بنقل بعض الفيتامينات التي تذوب في الدهون فقط، إلى أماكن امتصاصها في الجسم، وأيضًا فإنها تحترق ببطء وتعطي الجسم الشعور بالشبع.

ولكن من المستحب ألا يزيد استخدامها عن الحد المطلوب، لذلك لا يجب منعها تمامًا، ولا الإكثار منها.

ويوجد نوعان من الدهون، دهون مشبعة ودهون غير مشبعة، والدهون المشبعة هي التي تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة، وهذه الدهون يجب منعها تمامًا لما تحدثه من أمراض للقلب وتصلب للشرايين، والدهون غير المشبعة هي الزيوت النباتية التي تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة، وهي التي يستمد منها الجسم حاجته من الدهون.

ومن الممكن وضع هذه الزيوت على السلاطات والمأكولات، فهي تحافظ على سلامة الأوعية الدموية وسريان الدم فيها ،مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت عباد الشمس.

الفيتامينات والعناصر المعدنية:

وهي التي توجد في الخضروات والفاكهة، ولها دور في العمليات الحيوية في الجسم.

وهي ضرورية لبناء مناعة الإنسان والتمتع بالصحة بعيدًا عن المرض.

كما أن الألياف التي توجد في الخضار والفاكهة تنظم عملية الهضم لوجود نسبة من الماء فيها.

ومن الواجب علينا أن تتواجد جميع هذه العناصر يوميًا في جميع وجباتنا يوميًا، حتى إن كنا نحن تعودنا على إهمال صحتنا فعلينا الحفاظ على صحة أولادنا خاصة في السنين الأولى من العمر.

وفي آخر كلامنا عن الطعام علينا تذكر الأحاديث النبوية والآيات القرآنية التي تعلمنا آداب الطعام:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع).

فعلينا عدم الإسراف في الطعام وتقسيم أكل يومنا إلى أربع وجبات، في كل وجبة نأكل كمية صغيرة، فمنها نساعد على إسراع عملية الهضم وزيادة سرعة التمثيل الغذائي، وبالتالي نقلل فرص السمنة وزيادة الوزن.

قال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا أنه لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ الأعراف: ٣١.

أضرار اللحوم المصنعة والوجبات السريعة:

اللحوم المصنعة في الحقيقة أنها لا يوجد بها لحوم، ولكنها عبارة عن كميات كبيرة من مكسبات الطعم والرائحة، وكميات كبيرة من المواد الحافظة وفضلات ومخلفات اللحوم، مثل الأمعاء ومادة صبغية تعطيها اللون ومواد تحافظ على اللون ومواد تحد من انتشار الميكروبات بها، ولذلك فهي تسبب الكثير من الأضرار.

وتضاف الأملاح بكثرة في هذه الأطعمة، لأن الملح عامل تجفيف، وكما أنه مضاد لأنواع كثيرة من الميكروبات، ووجود الأملاح بها ومكسبات الطعم يؤدي إلى تكون حصوات وزيادة الأملاح في الجسم.

وهذه الأملاح لها دورها الكبير في الإصابة بالسرطانات المختلفة، وتكون بمثابة عامل محفز لظهور مرض السرطان، وتساعد على ظهوره لمن عندهم استعداد الخلايا للمرض.

وأيضًا أملاح النيترات، فهي من أخطر المواد التي تدخل في تكوينها، وهي التي تحتفظ للحوم المصنعة باللون الأحمر، وهي من أهم المواد التي تؤثر على خلايا البنكرياس وتؤدي للإصابة بمرض السكر على المدى البعيد، أو قد تؤدي للإصابة بسرطان البنكرياس إذا كان الاعتماد الكامل في الغذاء عليها ويتم تناولها يوميًا.

هذه اللحوم لها تأثير سلبي على المخ، حيث إن جميع اللحوم المصنعة تحتوي على مواد دهنية عالية، ونسب عالية جدًا من الكولسترول، ومكسبات طعم ومواد حافظة، وهذه المواد تسبب تدميرًا لبعض خلايا المخ، فتؤثر على ذاكرة الطفل وأدائه الذهني.

وهذه الأطعمة غير طازجة، وبالتالي فهي لا تحتوي على النسب المطلوبة من المواد البروتينية اللازمة لنمو وتجديد وبناء الخلايا، ولذلك يجب علينا عدم الاعتماد على هذه الأغذية، خاصة للأطفال في المراحل الأولى من العمر.

واللحوم المصنعة بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون المشبعة تؤثر على الغشاء المبطن للقولون العصبي، وتؤدي إلى حدوث التهابات وتقرحات شديدة.

وهذه المواد الصناعية أيضًا تؤدي إلى حدوث سمنة مفرطة وزيادة معدل الكوليسترول في الدم، نظرًا لما تحتويه من مواد دهنية عالية جدًا، وأيضًا تؤثر على الهرمونات ومستواها داخل الجسم.

والمادة الملونة التي توضع في هذه المأكولات تُصنع من دم حشرات في ماليزيا، وهي فقط التي تصنع هذه المادة وتصدرها إلى الدول الأخرى.

الفائدة الوحيدة من هذه الأطعمة هو وجود فول الصويا بها، وهو مضاد قوي للأكسدة ومنظف للجسم من السموم.

فوائد شرب الماء

الماء هو العنصر الأساسي في تكوين الأجسام الحية وتركيبها عامة، وهو يدخل في تكوين الخلايا في جميع الأجهزة والدم، فإنه يمثل من ٧٠ إلى ٨٥٪ من مكونات الجسم، لذلك أصبح الماء ضروريًا للحياة، ولجميع هذه الأسباب فإن شرب الماء بكميات كافية هو من أهم أسباب وأسرار النضارة والحيوية للصحة والبشرة.

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ الأنبياء: ٣٠.

إن الكثير منا اعتاد على عدم شرب الماء حتى في أكثر الأيام حرًا، واستبدلنا شرب الماء بشرب العصائر المثلجة والمياه الغازية، ولكن علينا أن نعود إلى شرب الماء، ونزيد منه بالتدريج للوصول إلى ٦ أكواب إلى ٨ أكواب في اليوم الواحد، وتزيد إلى أكثر من ٨ أكواب في أيام الحر وعند لاعبي الرياضة.

و الكثير منا تؤرقهم مشكلة فقد الوزن والدهون، لكي تصبح أجسامهم رشيقة ويقوموا باتباع العديد من الأنظمة الغذائية التي ينقصها الكثير من العناصرالغذائية لكي يصلوا إلى الوزن المثالي، ولكن هذه الطرق الكثير منها يكون بلا فائدة ولا يعطي النتائج المرضية في فقدان الوزن، وذلك بسبب قلة شرب الماء.

فشرب الماء يعتبر سلوكًا صحيًا، وإذا تخليت عن شرب الماء يكون من الصعب فقدان الوزن، والماء هو من أبسط وأسهل الوسائل التي تساعد الجسم على العمل بكفاءة، وزيادة سرعة التمثيل الغذائي، والتخلص من الدهون غير اللازمة عن طريق الكبد، لذلك شرب الماء يساعد على تقلص الخلايا الدهنية بالجسم.

والإقلال من شرب الماء يؤدي إلى الجفاف ويبطئ عملية التمثيل الغذائي، ولذلك يؤدي إلى زيادة الوزن.

أهمية شرب الماء:

ينشط وظائف الكلى، ويجدد حيوية كل خلايا الجسم، مما يمنح الجسم الرطوبة الكافية، فيزيد نضارة الجلد ويحفظ للعينين البريق، لذلك ينظم درجة حرارة الجسم.

يعوض ما يفقده الجسم من سوائل، وينشط الجهاز الهضمي، ويعمل على تخليص الجسم من الدهون.

يعمل على ترطيب المفاصل وليونة حركتها ويحميها من الكدمات.

الماء يعطي طاقة للجسم ويفكك داخل الجسم إلى الأيونات، التي تحافظ على توازن الأملاح وتساعد في عملية التفكير والسيالات العصبية.

ونقص الماء داخل الجسم عن الحد المطلوب يؤدي إلى الجفاف الذي يؤدي إلى الإحساس بالإرهاق والإجهاد والتعب، الذي يجعل الشخص يلجأ إلى شرب فنجان أو اثنين من القهوة حتى يجدد طاقته، ومن المعروف أن القهوة بها مدرات للبول التي تزيد من جفاف الجسم، ولكن شرب كوب واحد من الماء في هذه الحالة يعيد للجسم الحيوية والنشاط.

كيف نعود أنفسنا على شرب الماء:

إن كبار السن لا يشعرون بالعطش رغم حاجة أجسامهم للماء، وعادة يختلط الشعور بالجوع والعطش، فيصبح الأمر أكثر تعقيدًا، فكل منا يرى في نفسه هل يشرب الماء أم لا، وإذا لم يشربه فليحاول تعويد نفسه على شربه بهذه الطريقة.

أوقات شرب الماء:

نبدأ بالنهار بشرب كوب من الماء على الريق، فإنه ينبه الأمعاء ويغسل المعدة وينبه الصفراء ويخلص الكليتين من الرواسب.

نشرب كوبًا من الماء قبل الأكل بساعة وبعده بساعتين حتى لا يؤثر على عملية الهضم.

نشرب كوبًا من الماء بعد القيام بعمل شاق، مثل الرياضة، ولكن بعد بعض وقت من الراحة لتعويض سوائل الجسم.

نشرب الماء في حالة تناولنا المدرات، مثل القهوة والشاي، عند ارتفاع درجات الحرارة، ويفضل عدم شرب الماء قبل النوم مباشرة.

إذا حاولنا شرب الماء في هذه الأوقات فبالتالي نكون قد وصلنا إلى الكمية المطلوبة من شرب الماء، من ٦ إلى ٨ أكواب.

متى يكون الماء مضرًا:

عند شرب المياه المثلجة: إن شرب الماء المثلج وقت الشعور بالحر يؤدي إلى التهاب الغشاء المبطن للمعدة وإلى التهاب الحلق.

شرب المياه المثلجة والمياه الغازية مع الأكل، أو بعده مباشرة يؤدي إلى تصلب المواد الدهنية قبل امتصاصها، مما يؤدي إلى السمنة وحدوث أمراض القلب والشرايين على المدى البعيد، ويؤثر في عملية الهضم ويعوق إفراز عصارات المعدة ويؤخر الهضم مما يؤدي إلى الشعور بالثقل.

عند شرب الماء واقفًا: إن النبي صلى الله عليه وسلم (نهى أن يشرب الرجل قائمًا)، قال قتادة: فقلنا: والأكل؟ فقال: (ذاك أشرّ وأخبث).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يشربن أحدكم قائمًا، من نسي فليستسقي).

ومن الإعجاز الطبي في هذه الأحاديث:

أن الشرب وتناول الطعام جالسًا أصح وأسلم، حيث يجري ما يتناوله من الأكل أو الشرب على جدران المعدة بلطف وراحة، ويكون الجهاز الهضمي والعضلات في حالة استرخاء، مما يزيد من قابلية الجهاز الهضمي لتناول الطعام والشراب.

ووُجد أن الإنسان في حالة الوقوف يكون جهاز التوازن في مراكزه العصبية في حالة فعالة شديدة حتى يتمكن من السيطرة على جميع عضلات الجسم ليقف منتصبًا، مما يجعل الإنسان غير قادر للحصول على الطمأنينة التي تعتبر من أهم الشروط عند تناول الطعام.

والشرب وتناول الطعام واقفًا يؤدي إلى تساقط ما تناوله بعنف إلى قعرالمعدة ويصدمها، وتكرار هذه العملية، يؤدي إلى استرخاء المعدة وهبوطها، وما يلي ذلك من عسر الهضم وحدوث تقرحات بها.

كما أنه في حالة الوقوف تكون هناك تشنجات في المريء، تعيق وصول الطعام والشراب إلى المعدة بسلام.

أضرار الإكثار من شرب الماء:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يشرب أحدكم الماء حتى يشتهيه، فإذا اشتهاه فليقل منه).

إن الاكثار من شرب الماء يؤدي إلى انتفاخ المعدة، وتكون غير قادرة على تقبل الطعام، خاصة في أيام الحرارة المرتفعة، عندما يشعر أحد بالعطش فإنه يشرب الماء بكثرة ويكون غير قادر على تقبل الطعام.

والإكثار من شرب الماء إلى أكثر من ٣ لترات يوميًا يؤدي إلى:

- انتفاخ البطن وكثرة الغازات.
- الشعور بالثقل.
- يؤدي إلى التمدد بين الأنسجة فتبطئ القيام بعملها.

الإقلال من شرب الماء يؤدي إلى:

- جفاف العين والجلد و التعب وقلة النشاط.
- النسيان وعدم القدرة على التوازن.
- الإمساك وحصى الكلى.

لذلك لا بد من شرب المياه بكميته المطلوبة، من ٦ إلى ٨ أكواب، ليس أكثر من ذلك ولا أقل.

أهمية ممارسة الرياضة

تلعب الرياضة البدنية دورًا هامًا في أي نظام يمكن للإنسان اتباعه للمحافظة على الصحة العامة والحيوية.

وعلى الرغم من وجود رياضة المشي وكونه متاحًا لأي فرد أن يقوم به في أي وقت وفي أي مكان، إلا أن الناس أيضًا يتكاسلون في ممارسة تلك الرياضة.

والمشي هو من أفضل الرياضات وأحسنها للجسم، وممارسة رياضة المشي بمعدل ٢٠ دقيقة يومًا بعد يوم، يحافظ على صحة الجسم واستمرار حيويته حتى عند تقدم العمر.

وقد خلق الله تعالى الإنسان وجعل عنده القدرة على المشي ليقضي حاجات نفسه، ولينتقل من مكان لآخر، ويقضي حياته بشكل طبيعي، وحتى إن الرزق مرتبط بالمشي، وقد قال الله تعالى: (هو الذي جعل لكم الأرض ذلولاً فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور) الملك:١٥.

فكان المشي إجباريًا لأنه سبب من أسباب الرزق، ولكن مع تعقد أحوال المجتمع وانشغال الناس بأعمال لا تتطلب المشي، أصبح الناس يعانون من قلة الحركة والمشي، فكانت النتائج عكسية على صحة الناس، فكثر البدناء وكثرت الأمراض المتعلقة بزيادة الوزن والدهون، كلما تقدم العمر.

ليس الهدف من رياضة المشي هو فقط إنقاص الوزن كما متعارف به بين الناس، ولكن الهدف هوالمحافظة على النضارة والصحة والحيوية، والتخلص من التوتر والقلق وازدياد الثقة بالنفس.

فوائد المشي على الصحة النفسية:

خفض الضغوط اليومية ويساعد الجسم على التخلص من التوتر والقلق، ويجعل الإنسان قادرًا على الشعور بالسعادة والهدوء والراحة وإيجاد حل للمشكلات، وذلك بسبب إفراز هرمون أندروفين الذي يشبه كيميائيًا مادة المورفين، التي تجعل الإنسان يشعر بالراحة.

المشي قادر على أن يعيد للإنسان الثقة بالنفس وأن ينظر نظرة متفائلة إلى شخصيته.

**فوائد المشي للصحة العامة:*

تقليل نسبة الدهون بالجسم:

الكثير يعتقد أن المشكلات الصحية ناتجة عن زيادة الوزن، ولكن الحقيقة أنها تأتي بسبب زيادة نسبة الدهون في الجسم وليس الوزن.

وارتفاع نسبة الدهون هي السبب الأساسي في معظم الأمراض تقريبًا عند تقدم السن، مثل أمراض ارتفاع الكوليسترول في الدم، وضغط الدم المرتفع، وأمراض القلب مع تقدم العمر.

رياضة المشي تساعد على تقليل نسبة الدهون في الجسم، وتزيد قدرة الجسم على حرق الدهون، وتزيد سرعة الحرق كلما زادت سرعة المشي.

خفض مستوى الكوليسترول بالدم:

والكوليسترول هو مادة دهنية تترسب على الجدار الداخلي للأوعية الدموية وخاصة الشريان التاجي الذي يُغذي القلب، ومن الممكن مع مرور الزمن أن يؤدي إلى ضيق الشريان التاجي، ويمكن أن يؤدي إلى انقطاع الدم نهائيًا عن القلب، وحدوث أمراض القلب.

ولكن مزاولة رياضة المشي يؤدي إلى انخفاض نسبة الكوليسترول الضار، وأيضًا يؤدي إلى زيادة مستوى الكوليسترول المفيد، وذلك يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.

خفض ضغط الدم المرتفع:

ارتفاع ضغط الدم من العوامل الرئيسية للإصابة بأمراض القلب، وكذلك السكتة الدماغية.

وقد اثبتت الدراسات أن رياضة المشي وحدها قادرة على خفض ضغط الدم في الاوعية الدموية، وتقلل من حاجة الإنسان المصاب بارتفاع ضغط الدم لاستخدام الأدوية التي تساعد على خفض معدلات ضغط الدم.

زيادة كفاءة عضلة القلب:

حيث إن مزاولة المشي بانتظام يزيد من كفاءة عمل عضلة القلب، حيث تجعل القلب قادرًا على دفع كمية أكبر من الدم بأقل عدد من ضربات القلب، وبذلك يعمل على خفض عدد ضربات القلب أثناء الراحة.

زيادة التمثيل الغذائي:

زيادة التمثيل الغذائي، وهو حرق السعرات الحرارية المخزونة في الجسم، وذلك بعد تناول الأغذية والوجبات اليومية.

زيادة القوة والصلابة العضلية:

حيث إن رياضة المشي تعمل على زيادة قدرة العضلات على بناء الألياف العضلية، مما يجعل العضلات أكثر صلابة، ويعمل لها وقاية من الإصابات اليومية.

وأيضًا تعمل على تقوية العضلات الضعيفة والمترهلة، مما يحسن من وظائف جميع أجهزة الجسم الحيوية، وعلى تقوية المفاصل والأربطة المحيطة بها، وتساعد على أداء أقصى مدى حركي لها.

زيادة كثافة وصلابة العظام:

حيث إن مزاولة رياضة المشي تساعد على زيادة امتصاص الكالسيوم وترسيبه داخل العظام، مما يزيد من كثافتها وصلابتها، وتعمل رياضة المشي تنظيم عملية التنفس للإنسان.

الوقت المناسب لمزاولة رياضة المشي وكيفية مزاولتها:

يُفضل أن يمارس الأفراد رياضة المشي والمعدة فارغة من الطعام، ولهذا فمن أفضل الاوقات لمزاولتها أوقات الفجر، أو بعد الأكل بثلاث ساعات.

لأن مزاولة رياضة المشي والمعدة ممتلئة بالطعام تكون وقتها الدورة الدموية نشطة في الجهاز الهضمي، والمشي وقتها يضر ولا يفيد.

ممارسة رياضة المشي لمن هم بعد سن الأربعين:

إن بعد سن الأربعين غالبًا تظهر وتزداد آلام المفاصل، وذلك يعود إلى قلة الحركة أو ازدياد الوزن.

والرياضة هامة بعد سن الأربعين لأنها تقوي عضلات الجسم، وبدورها تحمي أعضاء الجسم الداخلية كالقلب والرئتين والعمود الفقري والقفص الصدري.

رياضة المشي مناسبة بعد سن الأربعين للاحتفاظ بالنشاط العام للجسم، ومن الرياضات التي يمكن ممارستها بسهولة، والتي تؤدي للحفاظ على اللياقة البدنية اللازمة والمحافظة على الصحة والقوة العضلية.

كيف يتم مزاولة رياضة المشي لمن هم فوق سن الأربعين:

بعد سن الأربعين يجب أن يكون المشي تدريجيًا، خاصة مع الأشخاص الذين لم يزاولوا الرياضة من قبل.

فعليهم بمجرد الشعور بالتعب التوقف والراحة واستشارة الطبيب في مدة المشي المناسبة.

وستظل العضلات منقبضة في البداية من يوم إلى اثنين، وذلك لا يزيد عن أسبوع حتى يتعود الجسم على مجهود رياضة المشي.

لماذا تفضل رياضة المشي لمن هم فوق الأربعين:

لأنها من أقل التمارين الرياضية ضررًا بالمفاصل، والأقل في احتمالات الإصابة.

أثناء المشي يتم حرق الأكسجين، وبالتالي يعتبر مفيدًا للقلب والرئتين ويحسن من الدورة الدموية.

رياضة المشي من الرياضات الأقل إجهادًا والأكثر في المحافظة على الرشاقة واللياقة بحرق الطاقة الزائدة.

يقلل من المخاطر المرتبطة بأمراض السكري وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول في الدم وأمراض القلب.

وقد أُجريت دراسة لمدة ثلاث سنوات على أشخاص في منتصف العمر، نصفهم يمارس الرياضة والنصف الآخر لا يمارس أي نوع من أنواع الرياضة.

وقد تبين أن غير الرياضيين قد زاد وزنهم وارتفع عندهم مرض الضغط وازدادت لديهم نسبة الكوليسترول بالدم، مقارنة بصحة الرياضيين الذين حافظوا على معدل الكوليسترول والضغط واللياقة البدنية والوزن المناسب، ومن المؤكد أيضًا أن لديهم نسبة أعلى من الرضا والتحسن في الحالة النفسية، بخلاف غير الرياضيين.

طريقة المشي الرياضي:

الوقوف معتدلاً في أحسن وضع للقوام، ويكون الظهر مفرودًا.

أن يكون مشطا القدمين موجهين للأمام.

ثني الركبة في كل خطوة واتساع الخطوات.

سحب البطن للداخل مع التنفس الطبيعي المنتظم العميق.

ارتداء الملابس والحذاء المناسب.

حركة الذراعين من مفصل الكتف في اتجاه حركة القدمين.

أخطاء يتم تداولها عند المشي الرياضي:

المشي بخطوات بطيئة جدًا، والتي لا تعمل على إثارة القلب أو التوقف بين كل فترة وأخرى.

المشي مع تغطية الأنف والفم وعدم الالتزام بالتنفس الطبيعي المنتظم.

المشي واتجاه القدمين للخارج أو سحب القدمين على الأرض.

عدم ارتداء الحذاء أو اللبس المناسب.

الأكل أثناء المشي أو المشي بعد الأكل مباشرة.

بعد التعود والانتظام في مزاولة رياضة المشي، وما يجده الفرد من تغيير للأحسن في الصحة والنشاط والحيوية، وأيضًا التأثير الإيجابي على الحالة النفسية، يكون من الصعب التخلي عن رياضة المشي فيما بعد.

وأخيرًا فإن الرياضة بصفة عامة مفيدة للإنسان وتحافظ على النشاط والصحة والحيوية، أما الاهتمام برياضة المشي فذلك لأنها سهلة، من الممكن ممارستها في أي وقت وأي مكان ولا تحتاج لشروط خاصة.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل).

البعد عن الوحدة

الوحدة هي الحالة التي تحدث لكل منا من حين لآخر بسبب المشاكل والصعوبات التي نواجهها في الحياة، والتي تؤدي بنا إلى الإصابة بالهم والحزن والاكتئاب، وفيها يشعر الإنسان بعدم الطمأنينة والراحة، ويفضل الجلوس وحيدًا بعيدًا عن الناس.

ومن الممكن أن تطول فترة هذه الحالة أو تقصر، فهي تختلف على حسب طبيعة الأفراد.

فهي تقصر مع الأفراد الذين يستطيعون التغلب عليها بأي طريقة، سواء الجلوس مع الأهل أو الأصدقاء أو ممارسة الرياضة، أما الذين يستسلمون لها لا يلومون إلا أنفسهم، لأنهم فتحوا لهم بابًا من أبواب الشيطان، فيلوث أفكارهم ويزرع بداخلهم الشكوك نحو الآخرين.

وتجعل الشيطان يتمكن من الإنسان، خاصة إذا كان في مشكلة حقيقية، فإنه يجعله ييأس من رحمة الله ويغلق في وجهه جميع الأبواب المفتحة.

التحذير من الوحدة:

ولذلك كان رسول الله صلى الله عليه وسلم شديد التحذير من عواقب الاعتزال والفرقة، وكان في جميع الأمور يوصي بالتجمع والاتحاد.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الشيطان من الفرد أقرب ومن الاثنين أبعد ولا وجود له مع الجماعة، وإنما يأكل الذئب من الغنم القاصية).

لذلك إذا وقع إنسان منا في مشكلة فعليه أن يترك الأمر كله على الله وحده، ويفوض أمره كله لله ويشغل تفكيره في أي شيء آخر بعيدًا عن الهموم والمشاكل.

أضرار الوحدة:

للوحدة أضرار كثيرة، فإنها تقلل من ثقة الفرد بنفسه وتزيد سلبيته وتجعله غير قادر على مواجهة الحياة والاجتماع بالبشر.

ومن أضرارها أنها من الممكن أن ترمي بصاحبها إلى هاوية من الأمراض النفسية من قلق والاكتئاب والهلاوس.

ومن الممكن الربط بين الوحدة عند كبار السن وما ينتابهم من نوبات ارتفاع ضغط الدم، وذلك لأنها تُكثر هموم الفرد وتفكيره في مشاكله.

أسباب الوحدة:

وبعد معرفة أضرار الوحدة، على من يعاني منها أن يعرف سببها ويبدأ في التغلب عليها ليتجنب أضرارها السيئة.

فإن كانت الوحدة بسبب طبيعة الحياة وعدم وجود أصدقاء، فعلى الإنسان أن يتخلص من الوحدة بالطرق الآتية:

فعليه أن يتخلص من الشعور بالوحدة بممارسة الرياضة وبالذهاب إلى الأماكن الاجتماعية كالنوادي، ليبحث عن أصدقاء، أو يذهب إلى الجوامع، وعليه أن يدرس أي شيء يحبه، ففيه يتعرف على أناس جدد ويشغل وقته.

أما إذا كانت الوحدة سيطرت على الإنسان بسبب الهموم، فعليه التخلص من الهموم بالطرق الآتية:

قوة اليقين بالله، حسن الظن بالله، كثرة الدعاء، المبادرة إلى ترك المعاصي، أداء الفرائض والمداومة عليها، قراءة القرآن، أذكار الصباح والمساء.

ومن طبيعة الإنسان في الحياة الدنيا أنه لا يوجد أحد حياته خالية من الصعاب والابتلاءات والاختبارات، فكلها أقدار من الله علينا الصبر عليها، ونجد ذلك في قول الله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الإنسان فِي كَبَدٍ) البلد: ٤.

وعن عبدالله بن مسعود رضي الله تعالى عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم ما أصاب عبدًا هم ولا حزن، فقال: (اللهم إني عبدك وابن عبدك ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيّ حكمك، عدل فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن الكريم ربيع قلبي ونور صدري، وجلاء حزني وذهاب غمي)، إلا أذهب الله حزنه وهمّه، وأبدله مكانه فرحًا.

على الإنسان آلا يجعل نفسه وحيدًا مهما كانت الظروف، لا يستسلم أبدًا للوحدة، ولا للسبب الذي أدى به إلى الوحدة، عليه أن يواجه مشاكله بكل قوة وثقة.

وإن لم يستطيع هو حل مشاكله بنفسه فيسلمها إلى الله، فإنه سوف يرفعها عنه، وهو عليه الصبر وأن يشغل نفسه في أي عمل أو أمر مفيد، في أي مكان بعيدًا عن المكان الذي تتواجد به المشاكل.

وأخيرًا فإن البعد عن الوحدة ضروري جدًا، لأنه لا يوجد إنسان يعيش داخل الوحدة ويستسلم لها، إلا ويكون يؤدي بنفسه إلى الطرق المظلمة من فشل وإدمان.

أضرار التدخين

في العالم كله أكثر من مليار وربع مليار، هم من المدخنين، ويقدر حالات الوفاة سنويًا نتيجة أمراض ناتجة عن التدخين حوالي خمسة ملايين شخص سنويًا.

والتدخين خطورته في أنه من السهل الحصول عليه من أي مكان، ولا يلتزم البائعون بضوابط بيعها على حسب العمر.

فنجدها منتشرة بين المراهقين في الحفلات والنوادي، وهم يقبلون عليها كعادة لتوديع مرحلة الطفولة أو كعادة للتمرد على الكبار والعند والمخاطرة، و يمكن أيضًا لأطفال الشوارع تناوله فيما بينهم.

وهو له صلة أيضًا بالأفراد الاجتماعيين، حيث تزيد نسبة الميل للتدخين عندهم، حيث إنه يجالس الكثير من الناس، ويحصل عليها كتجربة أول مرة، ولكن حيث إنها تزيد من إفراز مادة الدوباميين، التي قد تكون مؤثرة وتعزز زيادة الطاقة والاجتماعيات، لذلك يصعب التخلي عنها ثانية خوفًا من تغيير المزاج.

أضرار التدخين:

التدخين يتكون من أكثر من ٤٠٠٠ مادة سامة، وأخطرها هي مادة النيكوتين، وهي المادة المسرطنة في السجائر والتي تسبب الأمراض الخبيثة.

الخطورة في التدخين هو استنشاق الدخان من السجائر، فهو سريعًا يصل إلى الرئتين ومنها إلى الدم، وبذلك يعيق من قدرة الدم على حمل الأكسجين إلى الدماغ.

والدم بدلاً من الأكسجين يحمل أول أكسيد الكربون، الذي له دوره في تضييق الأوعية الدموية والإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ولذلك فنجد أن التدخين يؤدي إلى إتلاف خلايا الدماغ، وذلك لمنع الأكسجين من الوصول لها، وأيضًا في أنه يبطئ تجدد الخلايا.

ومن أهم الأعراض التي من الممكن رؤيتها في المدخنين .من حولنا هي أن السجائر تُسرع من الشيخوخة والعجز، وذلك بسبب أن التدخين يبطئ عملية تجديد الخلايا، فيؤدي إلى شيخوختها مبكرًا.

فنجد أن المدخنين تظهر عليهم جميع أعراض الشيخوخة مبكرًا، مثل ضعف العظام، والشعر الأبيض وترقق الجلد، مما يؤدي إلى زيادة ترهلات وتجاعيد الوجه، والإصابة بمرض السكر وبدايات لأمراض القلب في بداية الأربعين.

ونجد أن المدخنين من الشباب لديهم فرص حدوث الأزمات القلبية بنسبة تزيد خمسة أضعاف عن غير المدخنين.

ويوجد مرض يؤثر على شبكية العين، وهو مرض خطير يصيب المدخنين بنسبة تزيد كثيرًا عن غير المدخنيين، وقد يؤدي إلى ضعف النظر والإصابة بالعمى.

وتؤكد الدراسات أيضًا أن المدخنين الذي يصلون إلى تدخين أكثر من عشر سجائر في اليوم يصابون بمرض التهاب المفاصل الروماتيزمي.

التدخين بالنسبة للسيدات:

إذا كانت الأم المدخنة حاملاً فإنها تؤثر تأثيرًا واضحًا ومباشرًا على الجنين، وذلك بسبب زيادة تركيز النيكوتين وغاز أول أكسيد الكربون بدم الجنين يؤدي إلى ابيضاض الدم (سرطان الدم).

وغير أن الجنين يتأثر بأي شيء تتناوله الأم، فإنه سريعًا ما يتجه إلى التدخين في الكبر.

كما أن المرأة المدخنة تكون أكثر تأثرًا بمرض سرطان الرئة أكثر من الرجل بنسبة أربعة اضعاف، ويؤثر تأثيرات سلبية على الحمل والإنجاب.

التدخين السلبي:

التدخين السلبي هو الدخان الذي يستنشقه الأشخاص الجالسون بجوار المدخن، لذلك يسمى تدخينًا سلبيًا، وهو له أضرار خطيرة لا تقل عن الأضرار التي تؤذي المدخن نفسه.

فهو يستنشق السموم وتدخل إلى داخل الدم، وتوجد أدلة وأبحاث قاطعة أن المدخنين السلبيين نسبة الإصابة بالأمراض الخبيثة نفسها عندهم مثل المدخنيين تمامًا، لا تقل شيئًا.

كما أن تعرض الأطفال للتدخين السلبي يجعلهم عرضة أكثر لأمراض سرطان الرئة عند الكبر، ويجعلهم عرضة لأمراض التهابات الجهاز التنفسي.

والخطورة أيضًا عند تعرض المرأة الحامل للتدخين السلبي فإنه يؤثر على وزن الطفل عند الولادة وارتفاع معدلات التهاب الجهاز التنفسي عند الولادة، وذلك بسبب غاز أول اكسيد الكربون والنيكوتين.

التدخين يجب إيقافه:

تأثير التدخين ضار جدًا، ويتلخص ذلك في أنه لا يسبب مرضًا أو اثنين ويمكن معالجتهم، ولكنه يسبب أخبث الأمراض التي تؤدي للوفاة، مثل سرطان الرئة والتهاب الرئة المزمن وسرطان الحنجرة والفم واللسان وسرطان الدم وعنق الرحم والكلى والبنكرياس والمعدة وسرطان المثانة وأمراض العيون وفقر الدم.

ويؤثر على البنكرياس ويؤدي إلى الإصابة بالسكر، ويؤدي إلى تضييق الأوعية الدموية والإصابة بالذبحات القلبية.

وقد حُرّم الدين التدخين بالإجماع بين علماء الدين الإسلامي، ولكن لماذا؟ نجد أن المدخن يضر نفسه ويضر البيئة من حوله ويضر الأفراد، ونجد ذلك عندما قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: (لا ضرر ولا ضرار).

وإذا تأملنا أضرار التدخين، كالأمراض الكثيرة التي تؤثر وقد تؤدي إلى الوفاة، فهو يعتبر انتحارًا بطيئًا، فنرى قول الله تعالى: ﴿*وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ*﴾ البقرة:١٩٥.

وأيضًا التدخين يُعتبر تبذيرًا وإسرافًا، والله سبحانه وتعالى نهانا عن التدخين، ونجد ذلك في قوله تعالى: ﴿*وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا*﴾ الإسراء:٢٦.

ومن آيات الله في القرآن الكريم وأحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام فإن البعد عن التدخين هو طاعة لله لابد منها.

قال تعالى: ﴿*إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ*﴾ الرعد: ١٥.

فعلى المدخن تغيير فكرته عن التدخين، ويرى حقيقة الأمراض التي يسببها، وأن يبتعد عن المدخنين وعن الأماكن التي يكثر فيها التدخين.

فالتدخين هلاك للمال والصحة، على أي شخص مدخن أن يفكر بعقلانية سوف يجد أن عليه ترك التدخين.

وأخيرًا من ترك شيئًا لله عوضه الله خيرًا منه.

تعاطي الحشيش

هو شجيرات القنب الهندي والذي يتم زراعتها في المناطق الاستوائية والمناطق المعتدلة، والماريجوانا هي أوراق وأزهار القنب الجافة.

سبب التسمية:

القنب كلمة لاتينية معناها ضوضاء، وقد سُمي الحشيش بهذا الاسم لأن متعاطيه يُحدث ضوضاء بعد وصول المادة المخدرة إلى ذروة مفعولها.

الحشيش من الكلمة العبرية "شيش"، التي تعني الفرح، انطلاقًا مما يشعر به المتعاطي من نشوة وفرح عند تعاطيه الحشيش.

ويُطلق عليها أيضًا الجوانا اختصارًا لكلمة الماريجوانا.

سبب انتشاره:

تدخين الحشيش أكثر المكيفات انتشارًا، وأسرعها تأثيرًا على الجهاز العصبي المركزي، نظرًا لسرعة وصول المادة الفعالة من الرئة إلى الدم ومنه إلى أنحاء المخ.

الحشيش لا يُسبب الإدمان الكيميائي ولكنه مثل السجائر يُسبب إدمانًا جسديًا ونفسيًا، ومن هنا يُمكن الإقلاع عنه بالإرادة والصبر مثل السجائر.

وهذه الحقيقة معروفة، وأدت إلى انتشاره بين الشباب والمراهقين على أساس أنه لا يسبب الإدمان.

آثار تعاطي الحشيش:

ولكن له أضرار كثيرة، فبمجرد ظهور تأثيره اللحظي تتغير كثير من أفعال متعاطيه إلى حد تجعله غير طبيعي، من ضحك دون سبب وإقبال بشهية واسعة على الأكل وكثرة التفكير والشرود واتساع الخيال، وهذا التأثير الوقتي الذي يرى البعض أنه يساعده في ظروف عمله، لأنه يوسع الخيال ويفتح مجالاً للتركيز.

ولكن هذه ليست حقيقة حيث أن كل هذه الأفكار تختفي من عقله فلا يتذكر منها شيئًا بعد أن تزول آثاره من الجسم.

مع زيادة الجرعة يفقد الإحساس بالنشوة ويستبدل بها إحساسًا يتدرج من الحزن إلى الغضب حتى جنون العظمه ونوبات الغضب الشديدة.

أضراره على المدى البعيد:

آثاره جميعها عكسية، فإنه يعطي إحساسًا بالتنبيه والنشاط وبعد ذلك ينعكس إلى خمول ونوم.

والحشيش يُخدر مستقبلات الإحساس بالشبع، لذلك الإنسان المتعاطي يأكل بكميات كبيرة ويميل إلى السكريات أكثر.

يؤثر على الدماغ واتزانها، مما يجعل المتعاطي يقوم بأعمال مريبة، مثل الضحك والكلام بصوت عالٍ.

المتعاطون على المدى البعيد تضعف أجسامهم وتقل مناعتهم، ولا يكونون قادرين على تحمل الأمراض ويصابون بالضعف، ويؤثر على الجهاز الهضمي والتنفسي.

يؤدي إلى التهاب الجهاز التنفسي الذي يؤدي إلى الإصابه بسرطان الرئة، وأيضًا يُضعف الجهاز المناعي، وبذلك يجعل الجسم عرضة للجراثيم والميكروبات .

وتعاطي الحشيش يؤثر على خلايا الدماغ ويؤدي إلى إصابتها بالتلف، مما يؤثر على القوى العقلية للمتعاطي، ويجعله غير قادر على التركيز واتخاذ القرار.

علاج الحشيش:

ولذلك فإن علاج الحشيش يصعب عن الإقلاع عن السجائر، لأن الحشيش يُسبب اضطرابات نفسية ويُتلف خلايا الدماغ، لذلك يحتاج إلى مصحات نفسية يتوفر فيها التأهيل النفسي والاجتماعي، وأيضًا تعتمد فترة العلاج على الحالة التي وصل إليها المتعاطي.

إدمان الترامادول

الترامادول هو من مشتقات المورفين، وهو من مسببات الإدمان، ويستخدم في الطب بحرص شديد جدًا، وذلك في الحالات التي تتطلب تسكينًا قويًا، مثل الآلام بعد الجراحة وفي الحوادث وفي الآلام السرطانية.

ولكن كيف يسبب الإدمان؟ ذلك لأن الجسم يفرز مادة الأندرفين بصورة طبيعية، ولكن بكميات صغيرة، وعند تناول الترامادول فإنه يمنع ويوقف هذه المادة نهائيًا، لذلك يعتمد عليها الجسم من الخارج.

لماذا انتشر بين الشباب:

ولا أعرف ما هي الثقافة التي دخلت في أذهان الشباب والمراهقين مؤخرًا بتناوله كمنبه للمخ.

قد يكون ذلك لأن متعاطيه يمكنه مواصلة يوم أو يومين بدون نوم، ولكن هل يوجد أحد ساهر تحت تأثير مخدر يمكنه أن يكون واعيًا وداريًا لما يفعل؟

وحتى إذا كان عالمًا بأفعاله، فإن الجسم بطبيعته لا يحتمل هذا المجهود، تحت تأثير المخدر كثيرًا.

وإذا كان يساعد على السهر في بدايه تعاطيه، فإنه يأخذ فترة لا تتعدى الشهور، ثم تختفي هذه الأعراض وتنقلب إلى ضدها، إلى نوم يتعدى أكثر من ١٨ ساعة في اليوم.

وإذا كان منتشرًا بين طلبة الجامعات وأصحاب الأعمال ليساعدهم على مواصلة الأيام، نجده أيضًا منتشرًا بين سائقي الشاحنات والنقل، فهو منتشر انتشارًا خطيرًا بين طبقات اجتماعية مختلفة.

ومهما كانت الأعراض التي يؤخذ لها فهي أوهام، لا يوجد في الطب أي أثر للترامادول غير أنه مسكن قوي جدًا للآلام، ويستخدم بحذر لأنه يسبب الإدمان، ولا يوجد استخدام له غير ذلك.

وإذا كان الترامادول يساعد على مواصلة الأيام، فمن المؤكد أنه توجد له آثار في التصرفات تفضح من أخذه، مثل خلل في الرؤية، فقدان الشهية، الخمول وعدم القدرة على العمل أو المذاكرة، الاكتئاب الشديد، والتصرفات غير المحسوبة التي تُسبب مشاكل اجتماعية خطيرة.

وهو من مسببات الإدمان، ويصعب جدًا علاجه.

أخطار أخرى للترامادول:

الترامادول يسبب التعود، والتعود غير الإدمان، وهو أنه إذا أخذ في البداية نصف قرص، وحصل منه على النتيجة التي يريدها، فبعد ذلك يجد أن القرص لا يأتي معه بنتيجة لأنه تعود عليه، فيستمر في زيادة الجرعة إلى أن يصل إلى نفس النتيجة المطلوبة، ليصل إلى خمسة أقراص يوميًا، وأعراض الجرعة الزائدة خطيرة، قد تؤدي إلى هبوط في الجهاز العصبي والتنفسي وإغماء وعمى مؤقت وتشنجات وتوقف القلب والوفاة.

وللترامادول آثار جانبية خطيرة على المدى البعيد، مثل التشنجات وصعوبة التنفس وخلل وظائف الكبد وخلل في وظائف الكلى، ويؤدي إلى تلف في خلايا المخ.

فإذا أخذ الترامادول واستمر عليه لمدة سنة أو سنتين، وعلى حسب الجرعة، تؤدي إلى تلف خلايا المخ وضمورها، ويصبح شابًا صغيرًا لديه مخ مدمر، يؤدي به إلى عدم القدرة على العمل أو المذاكرة، ولا يستطيع اتخاذ قرار، فيصبح إنسانًا بلا عقل أو تفكير.

الأعراض التي تظهر على متعاطي الترامادول بعد أن يوقفه:

وهي مثل فقدان للذاكرة مؤقت، والتعرق والأرق والكوابيس والخمول وعدم القدرة على العمل، والتهيج والعدوانية وتشنجات وصعوبة في التنفس.

تكون لديه أعراضًا كأعراض البرد دائمة، وتورم الوجه وقرح وتقيحات بالفم وبحة الصوت وصعوبة في البلع وتورم الشفايف والهلوسة ونحافه زائدة وعدم القدرة على ضبط مخارج الكلام.

كيف يتم علاج إدمان الترامادول:

علاجه خطير جدًا ويحتاج إلى وقت، وذلك بسبب أعراض الانسحاب القاتلة للترامادول، التي قد تودي بحياة المدمن ومن حوله.

ويحتاج إلى مصحات لعلاج الإدمان ليتم الشفاء تمامًا والتأكد من أن جسم المريض شُفي، ولا يحتاج للأندروفين الخارجي، والعلاج يحتاج إلى إرادة قوية.

الخاتمة

أتمنى أن يصل الكتاب بمفهومه وأفكاره لكل من يقرأه، ويستفيد منه ويخرج منه بتغيير جوانب حياته إلى الأفضل.

وإذا سعى كل فرد في تطوير وبناء نفسه إلى الأفضل، فإنه يكون لديه القدرة على العطاء والبناء، فجميعنا سوف نصل سريعًا إلى مستوى حضاري مميز نشهد عليه بأنفسنا.

الاهتمام ببناء هذه الأعمدة من تمام الاستقامة في الحياة، ومنها الإيمان بالله، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (قل آمنت بالله ثم استقم).

والله ولي التوفيق.

الفهرس



Noon_publishing@yahoo.com

ت-٠٢-٣٥٨٦٠٣٧٢ ٠١١-٢٧٧٧٢٠٠٧

الكتاب قائم على شرح تفصيلي لكيفية بناء كل منا لشخصيته واهتمامه بها، وذلك عن طريق الاهتمام بالأسس الأربعة لبناء الشخصية:

وهذه الأسس هي:

١ - الاهتمام بالأخلاق وتغييرها إلى الأفضل.

٢ - الاهتمام بالجانب الروحي والتقرب إلى الله.

٣ - الاهتمام بالعلم والحياة العملية.

٤ - الاهتمام بصحة الجسم البدنية والنفسية.

الاهتمام بالأسس الأربعة على حد سواء، دون إهمال أحدها، يكون بمثابة تجديد الطاقة، لنكون قادرين على استيعاب صعوبات ومعوقات الحياة.

وبالاهتمام بالأسس الأربعة نزيد من الطاقة الإيجابية لدينا، فتجعلنا قادرين على العطاء والوقوف بجانب الآخرين، بغض النظر عن عيوبهم.

وبالاهتمام بالأسس الأربعه نثقل ونثري من شخصيتنا، وبالتالي نزيد من التأثير الذي نستطيع تركه عند الآخرين بسهولة.

وبالتالي، فإن تغيير هذه الجوانب الأربعة على حد سواء إلى الأفضل يكون لـ... وملحوظ في تغيير جميع نواحي حياتنا بالكامل للأفضل.

ISBN 9789776436435
9 789776 436435

